

**PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP
TINGKAT STRES PADA PASIEN DENGAN KANKER DI RW 3
KELURAHAN PACARKEMBANG SURABAYA DAN YAYASAN
KANKER INDONESIA
CABANG JAWA TIMUR**

SKRIPSI



**OLEH:
Viendya Firstiyanti
NRP: 9103012016**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2016**

PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP TINGKAT
STRES PADA PASIEN DENGAN KANKER DI RW 3 KELURAHAN
PACARKEMBANG SURABAYA DAN YAYASAN KANKER
INDONESIA
CABANG JAWA TIMUR

SKRIPSI

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



OLEH:
Viendya Firstiyanti
NRP: 9103012016

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Viendya Firstiyanti

NRP : 9103012016

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul

Pengaruh *Mindfulness Meditation* terhadap Tingkat Stres pada Pasien dengan Kanker di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur

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, 18 Juli 2016

Yang membuat pernyataan,


Viendya Firstiyanti

iii

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP TINGKAT
STRES PADA PASIEN DENGAN KANKER DI RW 3 KELURAHAN
PACARKEMBANG SURABAYA DAN DI YAYASAN KANKER
INDONESIA
CABANG JAWA TIMUR

OLEH:

Viendya Firstiyanti

NRP: 9103012016

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



Pembimbing Pendamping : Ninda A. P., S.Kep., Ns., M.Kep

(-----)

Surabaya, 18 Juli 2016

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

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

Nama : Viendya Firstiyanti

NRP : 9103012016

Menyetujui skripsi/ karya ilmiah saya:

Judul: Pengaruh *Mindfulness Meditation* terhadap Tingkat Stres pada Pasien dengan Kanker di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur

Untuk dipublikasi/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 2016

Yang membuat pernyataan,






Viendya Firstiyanti

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Viendya Firstiyanti NRP. 9103012016 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 28 Juli 2016 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. dr. B. Handoko Daeng, SpKJ (K)  (.....)
2. Sekretaris : Ni Putu Wulan P., S.Kep., Ns., M.Kep  (.....)
3. Anggota : Yesiana Dwi W., S.Kep., Ns., M.Kep  (.....)
4. Anggota : Ninda Ayu P., S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Dr. dr. B. Handoko Daeng, SpKJ (K)

NIK. 911.08.0624

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang selalu memotivasi saya untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Love!

HALAMAN MOTTO

You'll never know the result until you give it a try.

Fighting!

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena tanpa rahmat dan berkatNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul **“Pengaruh *Mindfulness Meditation* terhadap Tingkat Stres pada Pasien dengan Kanker di RW 3 Kelurahan Pacarkembang dan di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur”** ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan dukungan yang sangat berguna bagi penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Dr. dr. B. Handoko Daeng, SpKJ (K), selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing utama yang telah dengan sabar meluangkan waktu, mendampingi dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.

3. Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan banyak masukan, memberikan pengarahannya serta saran, dan meluangkan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh staf Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
5. Seluruh staf Puskesmas Pacarkeling Surabaya yang telah membantu penulis dalam pengambilan data pada penelitian ini.
6. Seluruh staf pengajar dan staf tata usaha Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sudah memberikan kesempatan dan waktu untuk menyelesaikan dan mengumpulkan skripsi ini hingga tuntas.
7. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Papa dan mama sebagai *supporter* yang memberikan semangat agar bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Teman-teman Fakultas Keperawatan angkatan 2012 yang selalu memberi semangat agar bisa selesai bersama.

Surabaya, 18 Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	xix
ABSTRAK.....	xx

ABSTRACT.....	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kanker.....	7
2.1.1 Definisi Kanker.....	7
2.1.2 Etiologi Kanker.....	8
2.1.3 Klasifikasi Kanker.....	10
2.1.4 Patofisiologi Kanker.....	11
2.1.5 Tahapan Penyakit Kanker.....	12
2.1.6 Terapi Penyakit Kanker.....	14
2.2 Stres.....	16
2.2.1 Pengertian Stres.....	16
2.2.2 Penyebab Stres.....	17
2.2.3 Jenis Stres.....	17
2.2.4 Tahapan Stres.....	18
2.2.5 Respon terhadap Stres.....	20
2.2.6 Dampak Stres.....	21
2.2.7 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Stres.....	22
2.2.8 Mekanisme Koping.....	23
2.3 <i>Mindfulness Meditation</i>	24
2.3.1 Definisi <i>Mindfulness Meditation</i>	24
2.3.2 Cara Kerja <i>Mindfulness Meditation</i>	25

2.3.3 Tahapan <i>Mindfulness Meditation</i>	26
2.3.4 Manfaat <i>Mindfulness Meditation</i>	28
2.4 Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i> terhadap Tingkat Stres pada Pasien dengan Kanker.....	30
2.5 Dasar Teori.....	31
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	32
3.1 Kerangka Konseptual.....	32
3.2 Hipotesis.....	33
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	34
4.1 Desain Penelitian.....	34
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	40
4.6 Metode Pengumpulan Data.....	42
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	44
4.8 Teknik Analisis Data.....	46
4.9 Etika Penelitian.....	48
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	50
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	50
5.2 Hasil Penelitian.....	51
BAB 6 PEMBAHASAN.....	63
6.1 Tingkat Stres Sebelum Dilakukan <i>Mindfulness Meditation</i>	63
6.2 Tingkat Stres Sesudah Dilakukan <i>Mindfulness Meditation</i>	66
6.3 Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i> terhadap Tingkat Stres.....	67

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
7.1 Kesimpulan.....	70
7.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	80
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	112

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
Tabel 4.2 Hasil Validitas Kuesioner Tingkat Stres <i>Perceived Stress Scale</i>	45
Tabel 4.3 Uji Statistik <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	48
Tabel 5.1 Tabel Perubahan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah <i>Mindfulness Meditation</i> di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	61
Tabel 5.3 Uji Statistik <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i> terhadap Tingkat Stres pada Pasien dengan Kanker.....	32
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh <i>Mindfulness Meditation</i> terhadap Tingkat Stres pada Pasien dengan Kanker.....	41
Gambar 5.1 Diagram Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	51
Gambar 5.2 Diagram Data Responden Berdasarkan Usia di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	52
Gambar 5.3 Diagram Data Responden Berdasarkan Agama di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	52

Gambar 5.4	Diagram Data Responden Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	53
Gambar 5.5	Diagram Data Responden Berdasarkan Pekerjaan di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	54
Gambar 5.6	Diagram Data Responden Berdasarkan Status Pernikahan di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	54
Gambar 5.7	Diagram Data Responden Berdasarkan Jenis Kanker di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	55
Gambar 5.8	Diagram Data Responden Berdasarkan Riwayat Kanker Keluarga di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	55
Gambar 5.9	Diagram Data Responden Berdasarkan Stadium Kanker di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	56
Gambar 5.10	Diagram Data Responden Berdasarkan Lamanya Terdiagnosa Kanker di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	57

Gambar 5.11 Diagram Data Responden Berdasarkan Terapi yang Dilakukan di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	57
Gambar 5.12 Diagram Data Responden Berdasarkan Anggota Keluarga yang Tinggal dengan Responden di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	58
Gambar 5.13 Diagram Data Responden Berdasarkan Bergabungnya di Perkumpulan Kanker di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada Bulan Juni 2016.....	59
Gambar 5.14 Diagram Data Tingkat Stres Responden sebelum Diberikan <i>Mindfulness Meditation</i> di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada bulan Juni 2016.....	60
Gambar 5.14 Diagram Data Tingkat Stres Responden sesudah Diberikan <i>Mindfulness Meditation</i> di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur pada bulan Juni 2016.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Lembar Permintaan Menjadi Responden..... 80
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian.....82
Lampiran 3	Lembar Kuesioner Data Demografi..... 83
Lampiran 4	Standart Operasional Prosedur Kegiatan <i>Mindfulness Meditation</i> di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya..... 85
Lampiran 5	Standart Operasional Prosedur Kegiatan <i>Mindfulness Meditation</i> di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur..... 93
Lampiran 6	Kuesioner Respon Penilaian Pasien terhadap Tingkat Stres (<i>Perceived Stress Scale</i>)..... 101
Lampiran 7	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> 103
Lampiran 8	Data Demografi Responden..... 104
Lampiran 9	Surat Ijin Penelitian Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur..... 107
Lampiran 10	Uji Validitas Kuesioner Respon Penilaian Pasien terhadap Tingkat Stres <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS)..... 108
Lampiran 11	Uji Reliabilitas Kuesioner Respon Penilaian Pasien Terhadap Tingkat Stres <i>Perceived Stress</i> <i>Scale</i> (PSS)..... 111

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	112
HALAMAN PERSETUJUAN.....	113
ABSTRAK.....	114
ABSTRACT.....	115
PENDAHULUAN.....	115
METODE PENELITIAN.....	117
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	117
KESIMPULAN DAN SARAN.....	121
KEPUSTAKAAN.....	121
BIODATA PENULIS.....	122

ABSTRAK

PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DENGAN KANKER

oleh : Viendya Firstiyanti

Kanker adalah pertumbuhan abnormal dari sel-sel yang disebabkan oleh beberapa perubahan dalam ekspresi gen yang menyebabkan ketidakseimbangan regulasi proliferasi sel dan kematian sel yang bisa bermetastasis hingga menyebabkan kematian. Kanker ini menimbulkan beberapa dampak yang dirasakan mengganggu oleh pasien, salah satunya adalah stres psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres pasien dengan kanker sebelum dan sesudah dilakukan *mindfulness meditation* dengan durasi 4 minggu, dilakukan 2x per minggu dengan waktu pertemuan ± 60 menit. Desain penelitian ini menggunakan *one-group pre test-post test design* dengan populasi sebanyak 71 orang di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan 32 orang di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling*, yang kemudian didapatkan sebanyak 36 orang sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Sebagai alat ukurnya digunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* dengan jumlah 10 butir pertanyaan. Hasil uji *wilcoxon signed rank test* didapatkan *P-value* 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *mindfulness meditation* terhadap perubahan tingkat stres pada pasien dengan kanker. Hal ini bisa memengaruhi peningkatan aktivasi di beberapa area *prefrontal cortex* (PFC) seperti *ventromedial PFC*, *medial PFC*, dan *ventrolateral PFC* yang menyebabkan terjadinya perubahan tingkat stres seseorang setelah melakukan *mindfulness meditation*.

Kata Kunci: *Mindfulness Meditation*, Tingkat Stres, Pasien dengan Kanker

ABSTRACT

THE EFFECT OF MINDFULNESS MEDITATION TO THE STRESS LEVEL ON CANCER PATIENTS

by : Viendya Firstiyanti

Cancer is an abnormal growth of cells which is caused by some change in genes expression that caused the unbalanced regulation of cell proliferation and cell fatality which can cause death. Cancer can cause some effects that disturbing the patients, such as psychological stress. The purpose of this research is to analyze the stress level of patients with cancer before and after receiving mindfulness meditation for 4 weeks, with 2 sessions per week for about 60 minutes. The design of this research is using one-group pre test-post test design with total population 71 respondent in RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya and 32 respondent in Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur. The sampling is using purposive sampling which after that the researcher get 36 samples in total that matched to the inclusion criteria. The measurement tool for this research is using Perceived Stress Scale questionnaire with 10 questions. The result of wilcoxon signed rank test is P-value 0.001 ($p < 0.05$) which showed that there is the effect of mindfulness meditation to the change of stress level on cancer patients. It caused by the increasing activation in some area of prefrontal cortex (PFC) like ventromedial PFC, medial PFC, and ventrolateral PFC that caused the change of stress level after doing the mindfulness meditation.

Key Words: Mindfulness Meditation, Stress Level, Cancer Patient

