

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI MEDITASI *MINDFULNESS*
TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN PADA PASIEN
PRE OPERASI DI RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA**



**OLEH:
ANTONIUS HERI SUSANTYO
NIM : 202207022**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI MEDITASI *MINDFULNESS*
TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN PADA PASIEN
PRE OPERASI DI RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Universitas Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



**OLEH:
ANTONIUS HERI SUSANTYO
NIM : 202207022**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2024**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiarisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, Agustus 2024

Yang menyatakan



ANTONIUS HERI SUSANTYO

NIM : 202207022

BINA SEHAT PPNI

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Meditasi *Mindfulness* Terhadap
Perubahan Kecemasan Pada Pasien Pre operasi Di RSPAL Dr.
Ramelan Surabaya

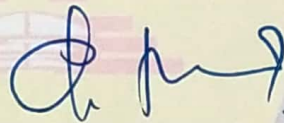
Nama : ANTONIUS HERI SUSANTYO

NIM : 202207022

Pada tanggal : 28 Agustus 2024

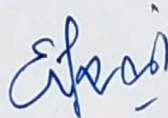
Pembimbing I

Oleh:



Chaterine Janes Pratiwi, M.Kep., Sp.Kep. M.B
NIK. 162 601

Pembimbing II



Eka Nur So'emah, S.Kep. Ns., M.Kes
NIK. 162 601



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : ANTONIUS HERI SUSANTYO
NIM : 202207022
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 24 September 2024
Judul Skripsi : "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI MEDITASI
MINDFULNESS TERHADAP PERUBAHAN
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI
RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Emyk Windartik, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Chaterina Janes Pratiwi,
M.Kep.Sp.KMB. (.....)
Penguji 2 : Eka Nur Soemah, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 24 September 2024

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Ana Zakiyah, M.Kep

NIK : 162 601 036

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **Pengaruh Teknik Relaksasi Meditasi *Mindfulness* Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Pasien Pre operasi Di RSPAL Dr. Ramelan Surabaya.** Selesaiannya penulisan Skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

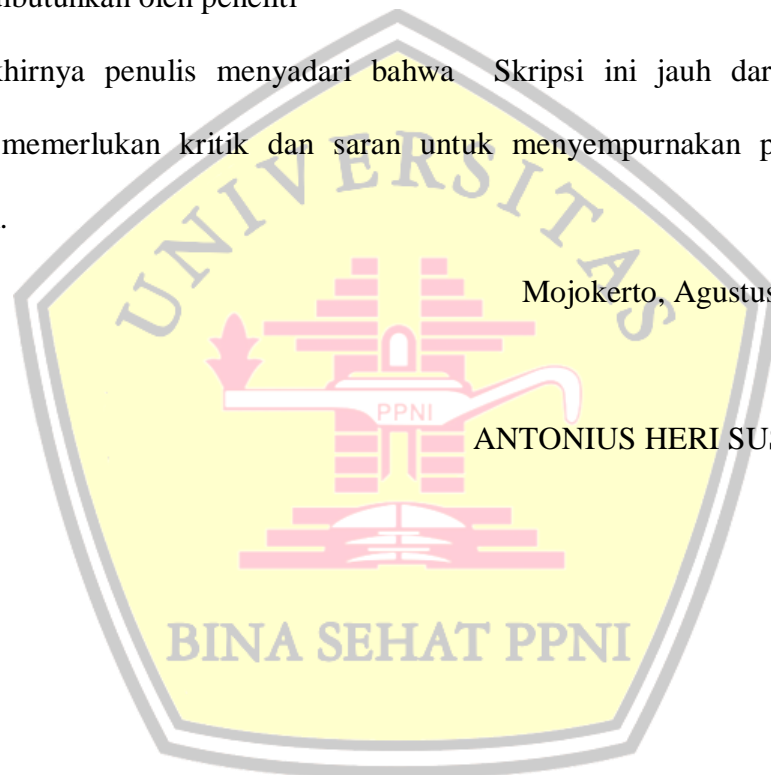
1. Laksamana Pertama dr. Sujoko Purnomo, Sp.B selaku Kepala RSPAL dr. Ramelan Surabaya yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan studi pendahuluan
2. Dr. Windu Santoso, M.Kep selaku. Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian
3. Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan
5. Chaterine Janes Pratiwi, M.Kep., Sp.Kep. M.B pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
6. Eka Nur So'emah, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis

7. Emyk Windartik,S.Kep,Ns.,M.Kes selaku penguji utama Skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk menguji dan memberi masukan kepada penulis
8. Staff Dosen dan Karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
9. Responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan data yang dibutuhkan oleh peneliti

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan penyusunan Skripsi ini.

Mojokerto, Agustus 2024

ANTONIUS HERI SUSANTYO



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Teori Kecemasan	7
2.1.1 Pengertian.....	7
2.1.2 Penyebab Kecemasan.....	7
2.1.3 Fisiologi Munculnya Kecemasan	9
2.1.4 Gejala Klinis Kecemasan	9

2.1.5	Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	10
2.1.6	Tingkat Kecemasan.....	13
2.1.7	Upaya Mengatasi Kecemasan.....	14
2.1.8	Pengukuran Kecemasan	15
2.2	Konsep Preoperasi.....	18
2.2.1	Pengertian.....	18
2.2.2	Persiapan Pre Operasi	19
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pre Operasi.....	21
2.3	Konsep Teknik Relaksasi Meditasi <i>Mindfulness</i>	23
2.3.1	Pengertian.....	23
2.3.2	Atribut <i>Mindfulness</i>	24
2.3.3	<i>Antecedent Mindfulness</i>	27
2.3.4	<i>Consequences</i>	27
2.3.5	Aplikasi Terapi <i>Mindfulness</i> Meditation.....	28
2.3.6	Hambatan Meditasi	32
2.4	Pengaruh Teknik Relaksasi Meditasi <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Kecemasan	33
2.5	Kerangka Teori.....	36
2.6	Kerangka Konseptual.....	37
2.7	Hipotesis Penelitian.....	38
BAB 3	39
METODE PENELITIAN	39
3.1	Desain Penelitian	39
3.2	Populasi, Sampling, dan Sampel.....	40
3.2.1	Populasi	40
3.2.2	Sampling	40
3.2.3	Sampel.....	40
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
3.3.1	Variabel	41
3.3.2	Definisi Operasional	42
3.4	Pengumpulan Data	43
3.4.1	Instrumen.....	43

3.4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	44
3.4.3	Prosedur Penelitian	44
3.5	Kerangka Kerja	45
3.6	Analisis Data	47
3.6.1	Langkah-langkah Analisa Data	47
3.6.2	Teknik Analisis Data.....	50
3.7	Etika penelitian.....	51
3.7.1	Lembar Persetujuan (<i>Informed consent</i>).....	52
3.7.2	Tanpa nama (<i>Anonimity</i>).....	52
3.7.3	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	52
3.8	Keterbatasan.....	52
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		66
4.1	Hasil Penelitian	66
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	66
4.1.2	Data Umum	67
4.1.3	Data Khusus	69
4.2	Pembahasan.....	71
4.2.1	Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi meditasi <i>mindfulness</i>	71
4.2.2	Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi meditasi <i>mindfulness</i>	73
4.2.3	Pengaruh Terapi Relaksasi meditasi <i>mindfulness</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi	75
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		79
5.1	Simpulan.....	79
5.2	Saran	79
DAFTAR PUSTAKA		82
LAMPIRAN		85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Teknik Relaksasi Meditasi <i>Mindfulness</i> Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Pasien Pre operasi Di RSPAL Dr. Ramelan Surabaya	42
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di RSPAL dr. 55Ramelan Surabaya pada Bulan Juli 2024.....	67
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di RSPAL dr. Ramelan Surabaya pada Bulan Juli 2024.....	68
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Operasi Sebelumnya di RSPAL dr. Ramelan Surabaya pada Bulan Juli 2024..	68
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Tingkat Kecemasan Pre Operasi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Meditasi <i>Mindfulness</i> Di RSPAL Dr. Ramelan Surabaya pada Bulan Juli 2024.....	69
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Tingkat Kecemasan Pre Operasi Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Meditasi <i>Mindfulness</i> di RSPAL dr. Ramelan Surabaya pada Bulan Juli 2024.....	69
Tabel 4.6 Pengaruh Terapi Relaksasi meditasi <i>mindfulness</i> Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di RSPAL dr. Ramelan Surabaya	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Posisi Duduk Meditasi	31
Gambar 2. 2 Kerangka Teori Pengaruh Teknik Relaksasi Meditasi <i>Mindfulness</i> Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Pasien Pre operasi Di RSPAL dr. Ramelan Surabaya.....	36
Gambar 2. 3 Kerangka Konseptual Pengaruh Teknik Relaksasi Meditasi <i>Mindfulness</i> Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Pasien Pre operasi Di RSPAL dr. Ramelan Surabaya.....	37
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Meditasi <i>Mindfulness</i> Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Pasien Pre operasi Di Rspal Dr. Ramelan Surabaya.....	46



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	87
Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden	88
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	89
Lampiran 5 Instrumen Penelitian	90
Lampiran 6 Hasil Penelitian.....	97



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Asmadi. (2016). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- Barret, K. E., Barman, S. M., Boitano, S., & Brooks, H. L. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ganong*. EGC.
- Basri, & Lingga, D. L. (2019). Pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pre operasi di Instalasi Bedah Pusat RSUP. H. Adam Malik Medan. *Keperawatan Priority*, 2(2), 41–50.
- Bauer-Wu, S. (2017). Mindfulness Meditation. *Oncology (Williston Park, N.Y.)*, 24(10 Suppl), 36–40. <https://doi.org/10.3167/ssi.2018.240205>
- Berry, M. P., Lutz, J., Schuman-Olivier, Z., Germer, C., Pollak, S., Edwards, R. R., Gardiner, P., Desbordes, G., & Napadow, V. (2020). Brief Self-Compassion Training Alters Neural Responses to Evoked Pain for Chronic Low Back Pain: A Pilot Study. *Pain Medicine (United States)*, 21(10), 2172–2185. <https://doi.org/10.1093/PM/PNAA178>
- Brooks, A. M. T., Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2016). Principles and Practice of Psychiatric Nursing. *The American Journal of Nursing*. <https://doi.org/10.2307/3462918>
- Cayoun, B., Simmons, A., & Shires, A. (2020). Immediate and Lasting Chronic Pain Reduction Following a Brief Self-Implemented Mindfulness-Based Interoceptive Exposure Task: a Pilot Study. *Mindfulness*, 11(1), 112–124. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0823-x>
- Harahap, M. A., Ritonga, N., Program, D., Keperawatan, S., Sarjana, P., Aufa, U., Kota, R., Program, D., Kebidanan, S., Sarjana, P., Aufa, U., Kota, R., Program, D., Ilmu, S., Masyarakat, K., Sarjana, P., Aufa, U., Kota, R., Operasi, P., & Dzikir, T. (2021). PENGARUH DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERATIF BEDAH MAYOR DI RUANG RAWAT BEDAH. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Health Scientific Journal*, 000, 45–52.
- Hartanti, R. W., & Anisa, D. N. (2019). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Sleman Yogyakarta Tahun 2018. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Hartono, & Trihadi, D. (2020). Faktor- faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien pre operasi di RSUD Banyumas. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(2), 79.
- Hidayat, A. A. (2021). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tenik Analisis Data* (1 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Jinich-Diamant, A., Garland, E., Baumgartner, J., Gonzalez, N., Riegner, G., Birenbaum, J., Case, L., & Zeidan, F. (2020). Neurophysiological Mechanisms Supporting Mindfulness Meditation–Based Pain Relief: an Updated Review. *Current Pain and Headache Reports*, 24(10).

<https://doi.org/10.1007/s11916-020-00890-8>

- Ma'rufa, A., Lestari, K. P., & Elisa, E. (2020). Handheld Finger Technique Relaxation and Music Therapy To Decrease Anxiety in Pre Sectio Caesarea Patients. *Jendela Nursing Journal*, 3(1), 31. <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i1.4513>
- Mansjoer, A. (2019). *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Masturoh, N. A. I. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Mulyagustina, M., Wiedyaningsih, C., & Kristina, S. A. (2017). Implementation of Pharmaceutical Care Standard in Jambi City's Pharmacies. *JURNAL MANAJEMEN DAN PELAYANAN FARMASI (Journal of Management and Pharmacy Practice)*, 7(2), 83. <https://doi.org/10.22146/jmpf.30284>
- Murwani, A. (2018). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Fitra Maya.
- Nasution, A., Chalil, M. J. A., & Utara, M. S. (2021). Literature Review: tingkat kecemasan pre operatif pada pasien-pasien yang diajarkan doa sebelum dan sesudah menjalani tindakan anastesi dan operasi elektif. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(2), 16–23.
- Noor, S. (2021). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 882–892. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.507>
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2. In *Salemba Medika*.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Fraktur Pre Operasi. *Al-Asalmiya Nursing: Journal of Nursing Sciences*, 10(1), 54–62.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2017). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Rahima, P., Irawan, E., Tania, M., Royana, S., & Iklima, N. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Katarak Di Rumah Sakit di Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 241–249.
- Ramdan, I. M., & Arif, S. (2020). Reliability and Validity of the Hamilton Anxiety Rating Scale in the Indonesian Population. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 8(4), 1104–1110. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.05.009>
- Riegner, G., Posey, G., Oliva, V., Jung, Y., Mobley, W., & Zeidan, F. (2023). Disentangling self from pain: Mindfulness meditation-induced pain relief is driven by thalamic-default mode network decoupling. *Pain*, 164(2), 280–291. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002731>
- Sitorus, R. idawati, & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Caring Perawat dengan Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Nursing Inside Community*, 2(3),

100–105.

- Sjamsuhidajat, & Jong, D. (2017). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S., & Bare, B. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8*. Jakarta: EGC. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Smith, S., & Langen, W. (2020). A systematic review of mindfulness practices for improving outcomes in chronic low back pain. *International Journal of Yoga*, 13(3), 177. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_4_20
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suliswati, Payapo, Maruhawa, Sianturi, & Sumijatun. (2015). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Torrijos-Zarcelo, M., Mediavilla, R., Rodríguez-Vega, B., Del Río-Diéguez, M., López-Álvarez, I., Rocamora-González, C., & Palao-Tarrero, Á. (2021). Mindful Self-Compassion program for chronic pain patients: A randomized controlled trial. *European Journal of Pain (United Kingdom)*, 25(4), 930–944. <https://doi.org/10.1002/ejp.1734>
- Wahyuningsih, A. S., Saputro, H., & Kurniawan, P. (2021). Analisis Faktor Kecemasan Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Hernia Di Rumah Sakit. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 613–620.
- Widayantil, M. T. A., & Setyani, F. A. R. (2021). Tingkat kecemasan pasien pre operasi di salah satu Rumah Sakit Swasta di Yogyakarta. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2).
- Yang, Z., & Gu, D. (2021). Validation of the Hamilton Anxiety Rating Scale and State-Trait Anxiety Inventory in a Population with Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Affective Disorders*, 287, 267–274. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.030>
- Zorn, J., Abdoun, O., Bouet, R., & Lutz, A. (2020). Mindfulness meditation is related to sensory-affective uncoupling of pain in trained novice and expert practitioners. *European Journal of Pain (United Kingdom)*, 24(7), 1301–1313. <https://doi.org/10.1002/ejp.1576>