

ABSTRAK

Pengaruh Terapi Relaksasi meditasi *mindfulness* Terhadap Perubahan Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSPAL dr. Ramelan Surabaya

Oleh:
ANTONIUS HERI SUSANTYO

Proses operasi invasive menyebabkan pasien merasakan takut nyeri pasca operasi, ketakutan pada pembiusan, alat-alat operasi dan kematian. Kecemasan preoperasi merupakan masalah emosional umum yang dialami pasien yang akan menjalani operasi. Teknik relaksasi meditasi *Mindfulness* dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh teknik relaksasi meditasi *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperasi. Desain penelitian ini adalah pre eksperimental dengan pendekatan one group pretest posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre operasi di ruang inap bedah RSPAL dr. Ramelan Surabaya pada Tanggal 24 Juli - 07 Agustus 2024 sebanyak 80 orang. Teknik sampling menggunakan consecutive sampling sehingga didapatkan 30 responden. Instrumen penelitian ini adalah SOP terapi relaksasi meditasi *mindfulness* dan *Hammliton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisa data menggunakan Uji Wilcoxon Sign Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah responden mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan terapi relaksasi meditasi *mindfulness*, yaitu 15 orang (50%), dan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sesudah diberikan terapi relaksasi meditasi *mindfulness*, yaitu 18 orang (60%). Hasil analisa didapatkan $p\text{ value} < 0,05$ dengan nilai $Z = -5.209$ dengan arah negatif, artinya ada pengaruh terapi relaksasi meditasi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi. Terapi ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi, akan membuat seseorang merasa tenang sehingga menekan kerja sistem saraf simpatis dan mengaktifkan kerja sistem kerja saraf parasimpatis.

Kata Kunci: kecemasan, pre operasi, relaksasi meditasi *mindfulness*

ABSTRACT

The Effect of *Mindfulness* Meditation Relaxation Therapy on Changes in Preoperative Patient Anxiety at RSPAL dr. Ramelan Surabaya

By:
ANTONIUS HERI SUSANTYO

The process of invasive surgery causes patients to feel the patient feeling fear of postoperative pain, fear of anesthesia, surgical instruments and fear of anesthesia. Preoperative anxiety is a common emotional problem experienced by patients who are about to undergo surgery. The Mindfulness meditation relaxation technique can be used as a non-pharmacological intervention to lower anxiety levels. This study aims to evaluate the effect of the Mindfulness meditation relaxation technique on anxiety levels in preoperative patients. The design of this study is pre-experimental with a one-group pretest posttest design approach. The population in this study is all pre-operative patients at surgical inpatient room RSPAL dr. Ramelan Surabaya on July 24-August 07, 2024 as many as 80 people. The sampling technique uses consecutive sampling so that 30 respondents are obtained. The instruments of this research are SOP for relaxation therapy, *meditation mindfulness* and *Hammilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Data analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results showed that half of the respondents experienced moderate anxiety before being given *mindfulness* meditation relaxation therapy, namely 15 people (50%), and most of the respondents experienced mild anxiety after being given *mindfulness meditation relaxation therapy*, namely 18 people (60%). The results of the analysis obtained a *p value* of < 0.05 with a Z value = -5.209 with a negative direction, meaning that there is a strong influence of *mindfulness* meditation relaxation therapy on the anxiety level of preoperative patients. It can reduce the anxiety level of preoperative patients, will make a person feel calm so that it suppresses the work of the sympathetic nervous system and activates the work of the parasympathetic nervous system.

Keywords: anxiety, pre-operative *Mindfulness* meditation relaxation