



KARYA TULIS ILMIAH

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DENGAN ANSIETAS
YANG DILAKUKAN TEKNIK RELAKSASI MEDITASI
MINDFULNESS DI RSUD DR. SOEKARDJO
TASIKMALAYA**

MUHAMMAD WILDAN AL-GHIFARI

NIM. P2.06.20.12.1108

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**





KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan
Tasikmalaya

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DENGAN ANSIETAS
YANG DILAKUKAN TEKNIK RELAKSASI MEDITASI
MINDFULNESS DI RSUD DR. SOEKARDJO
TASIKMALAYA**

MUHAMMAD WILDAN AL-GHIFARI

NIM. P2.06.20.12.1108

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan keperawatan pada Tn.a dan Tn.b dengan Ansietas Yang Dilakukan Teknik Relaksasi Meditasi *Mindfulness* Di RSUD DR SOEKARDJO”. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners., M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners, M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Lia Herliana, S.Kep., Ners, M.Kep., selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Ns. Syaukia Adini, SST, M.Tr. Kep., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Ibu Dr. Peni Cahyati, S. KP., M. Kep selaku Pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Dr. Iwan Somantri, S. Kep., M. Kep selaku Pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
7. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
8. Bapak Ibnu Ubaedillah selaku ayah dari penulis, terimakasih banyak karena selalu mendukung, sudah mendoakan, memfasilitasi dan mengupayakan banyak hal sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

9. Ibu Suhermin selaku ibu dari penulis, terimakasih banyak karena selalu mendukung, sudah mendoakan, memfasilitasi dan mengupayakan banyak hal sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Inneke Ayu Wulandari selaku kaka dari penulis yang baik dan selalu mendukung penulis hingga bisa di titik ini.
11. Untuk teman-teman terdekat barudak kost, dekos family dan masih banyak lagi serta Inneke Ayu Wulandari selaku saudara yang selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka, membantu penulis bertahan dalam segala kondisi yang menghambat prosesnya dan selalu mendengarkan keluhan kesah, memberikan dukungan serta semangat kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah dan juga untuk rekan-rekan kelas 3C yang luar biasa yang selalu mendukung, serta bersama-sama berprogress untuk terus belajar.
12. Untuk Muhammad Wildan yang sudah berjuang dan berusaha bertahan dan melanjutkan sampai akhirnya ada dititik ini. Terimakasih Wildan karena sudah memilih untuk tidak menyerah.
13. Untuk Dina Novita Utami yang sudah menemani penulis hingga saat ini dan selalu memberikan masukan positif serta menjadi acuan semangat penulis dalam melakukan aktivitas. Terimakasih karena selalu menemani dan selalu memberikan semangat kepada penulis.
14. Untuk semua orang yang pernah hadir dan turut membantu serta menemani sejauh ini dan untuk segala kejadian baik maupun buruk yang memberi pelajaran yang begitu berharga sebelum dan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literatur yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

ABSTRAK

“ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DENGAN ANSIETAS YANG DILAKUKAN TEKNIK RELAKSASI MEDITASI *MINDFULNESS* DI RSUD DR. SOEKARDJO TASIKMALAYA”

Muhammad Wildan Al Ghifari ¹
Dr. Peni Cahyati, S.KP., M. Kes ²
Dr. Iwan Somantri, S.Kep., M.Kep ³

Latar Belakang Kecemasan adalah perasaan, emosi yang timbul sebagai respon awal terhadap ancaman dan stres psikis terhadap nilai - nilai yang sangat berarti bagi individu. Kecemasan digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, gelisah, khawatir, ragu - ragu, tidak tenang dan tidak berdaya yang sering disertai keluhan fisik. *Mindfulness* adalah salah satu praktik yang baik untuk menjaga kesehatan mental. *Mindfulness* bertujuan membuat seseorang lebih fokus dan memusatkan perhatian terhadap situasi saat ini, menerimanya serta tidak menghakimi. *Mindfulness* akan membuat orang yang mempraktekkannya lebih mencintai diri sendiri. **Tujuan** Untuk mengetahui implementasi teknik relaksasi meditasi *mindfulness* kepada pasien dengan gangguan *pre operative*. **Metode Penelitian** ini bersifat kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi permasalahan keperawatan dan teknik penyelesaian masalah pasien dengan cara melakukan penerapan intervensi keperawatan melakukan Teknik relaksasi *mindfulness* pada pasien *pre operative* untuk mengurangi ansietas atau kecemasan. Karya tulis ilmiah ini meliputi, pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. **Hasil Evaluasi** bahwa pasien yang mengalami ansietas yang telah diberikan terapi *mindfulness* efektif untuk mengurangi rasa kecemasan dengan kriteria hasil Pasien 1 mengalami penurunan tanda gejala 2 dari 14 tanda gejala, sedangkan Pasien 2 mengalami penurunan tanda gejala 1 dari 15. Artinya terdapat kesenjangan diantara kedua pasien. penulis menyimpulkan bahwa klien 2 dapat dukungan keluarga yang lebih sehingga dukungan tersebut dapat meningkatkan psikososial klien lebih baik. **Saran** Diharapkan pasien dengan ansietas pada pasien pre op mampu melakukan terapi yang sudah diajarkan untuk mengontrol ansietas pada pasien pre op apabila ansietas pada pasien pre op itu muncul.

Kata Kunci: Ansietas, Teknik Relaksasi Meditasi *Mindfulness*

Kemendes Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemendes Tasikmalaya^{1, 2, 3}

ABSTRACT

" MINDFULNESS CARE FOR PATIENTS WITH ANXIETY WHO ARE CARRIED OUT MINDFULNESS MEDITATION RELAXATION TECHNIQUES AT DR. SOEKARDJO TASIKMALAYA HOSPITAL "

Muhammad Wildan Al Ghifari¹
Dr. Peni Cahyati, S.KP., M. Kes²
Dr. Iwan Somantri, S.Kep., M.Kep³

Background Anxiety is a feeling, an emotion that arises as an initial response to threats and psychological stress to values that are very meaningful to the individual. Anger is described as a feeling of uncertainty, anxiety, worry, doubt, insecurity and helplessness that is often accompanied by physical complaints. Mindfulness is one of the good practices for maintaining mental health. Mindfulness aims to make a person more focused and focus on the current situation, accept it and not judge. Mindfulness will make the person who practices it love themselves more. **Objective:** To determine the implementation of mindfulness meditation relaxation techniques to patients with pre-operative disorders. **Methods** **This research** is qualitative with a case study approach to explore nursing problems and patient problem-solving techniques by implementing nursing interventions to perform mindfulness relaxation techniques in pre-operative patients to reduce anxiety or anxiety. This scientific paper includes, review, nursing diagnosis, nursing intervention, nursing implementation and nursing evaluation. **Results** of the evaluation that patients who experience anxiety who have been given mindfulness therapy are effective in reducing anxiety with the result criteria Patient 1 experienced a decrease in symptom signs 2 out of 14 symptom signs, while Patient 2 experienced a decrease in symptom signs 1 out of 15. This means that there is a gap between the two patients.the author concludes that client 2 can get more family support so that the support can improve the client's psychosocial better. **Suggestion** It is hoped that patients with anxiety in pre-op patients will be able to do therapy that has been taught to control anxiety in pre-op patients if anxiety in pre-op patients appears.

Keywords: Ansietas, Mindfulness Meditation Relaxation Technique

*Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya^{1,2,3}*

DAFTAR ISI

COVER DALAM	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktik.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Kecemasan	7
2.1.1 Definisi Kecemasan	7
2.1.2 Rentang Respon Kecemasan	8
2.1.3 Etiologi.....	9
2.1.4 Mekanisme Koping	11
2.1.5 Tingkatan Kecemasan	13
2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	16
2.1.7 Patofisiologi	16
2.1.8 Tanda dan Gejala.....	18

2.1.9	Penatalaksanaan	18
2.1	Tinjauan Teori Keperawatan.....	18
2.2.1	Pengkajian	18
2.2.2	Diagnosa.....	20
2.2.3	Intervensi.....	20
2.2.4	Implementasi	22
2.2.5	Evaluasi	22
2.3	Konsep Meditasi <i>Mindfulness</i>	23
2.3.1	Definisi Meditasi <i>Mindfulness</i>	23
2.3.2	Pelatihan <i>Mindfulness</i>	23
2.3.3	Prosedur Meditasi <i>Mindfulness</i>	23
2.4	Kerangka Konsep Penelitian	26
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....		27
3.1	Desain Penelitian	27
3.2	Subjek Penelitian	27
3.3	Definisi Operasional.....	27
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.5	Prosedur Penyusunan	28
3.6	Metode Pengumpulan Data	28
3.7	Keabsahan Data	30
3.8	Analisis Data	30
3.9	Etika Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		32
4.1	Hasil Penelitian.....	32
4.2	Pembahasan	39
BAB V PENUTUP		43
5.1	Kesimpulan.....	43
5.2	Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....		45

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Analisia Data	19
Tabel 4. 1 Karakteristik pasien.....	32
Tabel 4. 2 Karakteristik Ansietas	33
Tabel 4. 3 Faktor Predisposisi dan Presipitasi.....	34
Tabel 4. 4 Aktivitas terjadwal terapi mindfulness	35
Tabel 4. 5 Instrumen Tanda dan Gejala.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rentang Respon Kecemasan	8
Gambar 2. 2 Pohon Masalah Kecemasan.....	20
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep Penelitian	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan sebelum pelaksanaan KTI/TA	49
Lampiran 2 nilai instrument tanda dan gejala KTI/TA	50
Lampiran 3 SOP Terapi Meditasi Mindfulness KTI/TA	54
Lampiran 4 Riwayat Hidup Penulis	70
Lampiran 5 Hasil Turnitin.....	71