

## ORIGINAL RESEARCH

***Mindfulness Therapy Affects Anxiety Levels in Pre-Cardiac Catheterization Patients*****Terapi Mindfulness Berpengaruh terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Kateterisasi Jantung**Widhi Susilowati<sup>1</sup>, Pipin Palupi<sup>1</sup>, Yuni Sutanto<sup>1</sup>, Devita Dewi<sup>1</sup>, Rialista Anjili<sup>1</sup>, Prita Adisty Handayani<sup>2\*</sup>,<sup>1</sup>Perawat SMC Rumah Sakit Telogorejo Semarang, Indonesia<sup>2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia**Article Info**

## Article History:

Received: 14 February 2025

Revised: 21 May 2025

Accepted: 29 June 2025

## \*Corresponding Author:

Prita Adisty Handayani

Email:

pritaadisty@stikestelogorejo.ac.id

**Abstract**

**Background:** Cardiac catheterization is an invasive procedure that can cause various emotional reactions in patients, one of which is anxiety. This anxiety can arise due to pain and fear of the catheterization procedure involving a vital organ of the body, namely the heart. High levels of anxiety can have an impact on increasing blood pressure to decreasing oxygen saturation, so that it can affect the smoothness of the cardiac catheterization process itself. To overcome this, one of the non-pharmacological interventions that can be applied is relaxation therapy through mindfulness meditation.

**Purpose:** To find out the effect of mindfulness on the anxiety level of pre-cardiac catheterization patients.

**Methods:** Quantitative research type with quasi-experimental design with one group pretest-posttest design. The sampling technique used was accidental sampling. The sample in this study was 34 respondents with inclusion criteria, namely pre-cardiac catheterization patients with full consciousness and cooperation. The study was conducted from March to May 2024 by measuring anxiety levels using the Visual Analog Scale (VAS-A). Researchers measured the anxiety of pre-catheterization patients and provided mindfulness therapy intervention for 1 hour before cardiac catheterization, and took post measurements afterwards.

**Results:** Based on the results of the Wilcoxon test, a p-value of 0.000 (<0.05) was obtained, which means that there is an influence of mindfulness therapy on the level of anxiety of pre-cardiac catheterization patients.

**Conclusion:** After the intervention, there were 25 respondents who experienced a decrease in anxiety levels, 1 respondent experienced an increase, and 8 respondents with the same level of anxiety. The majority of anxiety levels after the intervention were at a moderate level.

**Keywords:**

Anxiety Level, Cardiac Catheterization, Mindfulness Therapy,

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Pemasangan kateter jantung merupakan tindakan invasif yang dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional pada pasien, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan ini dapat muncul akibat rasa nyeri dan ketakutan terhadap prosedur kateterisasi yang melibatkan organ vital tubuh, yaitu jantung.

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah hingga penurunan saturasi oksigen, sehingga dapat memengaruhi kelancaran proses kateterisasi jantung itu sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi melalui meditasi mindfulness.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh mindfulness terhadap tingkat kecemasan pasien pre kateterisasi jantung.

**Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Sample pada penelitian ini sebanyak sebesar 34 responden dengan kriteria inklusi yaitu pasien pre kateterisasi jantung dengan kesadaran penuh dan kooperatif. Penelitian dilakukan pada bulan Maret s.d Mei 2024 dengan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Visual Analog Scale (VAS-A). Peneliti mengukur kecemasan pasien pre kateterisasi dan memberikan intervensi terapi mindfulness selama 1 jam sebelum tindakan kateterisasi jantung, dan melakukan pengukuran post setelahnya.

**Hasil:** Berdasarkan hasil uji wilcoxon diperoleh nilai p-value sebesar 0.000 (<0.05) yang berarti terdapat pengaruh terapi mindfulness dengan tingkat kecemasan pasien pre kateterisasi jantung.

**Kesimpulan:** Setelah dilakukan intervensi, terdapat 25 responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan, 1 responden mengalami peningkatan, dan 8 responden dengan tingkat kecemasan yang sama. Adapun mayoritas tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi adalah pada tingkat kecemasan sedang.

**Kata kunci:**

Kateterisasi Jantung, Terapi Mindfulness, Tingkat Kecemasan

---

**How to cite:** Susilowati, W., Palupi, P., Sutanto, Y., Dewi, D., Anjili, R. & Handayani, P.A. (2025) "Terapi Mindfulness Berpengaruh terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Kateterisasi Jantung", *Journal Keperawatan*, 4(1), pp. 53–61. doi: [10.58774/jourkep.v4i1.107](https://doi.org/10.58774/jourkep.v4i1.107).

Copyright©2025 by the Authors, Published by Poltekkes Kemenkes Aceh. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

---

## PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner merupakan kondisi ketidakcukupan suplai pasokan darah dan oksigen di sebagian otot jantung. Penyakit ini merupakan penyebab dari beberapa penyakit arterosklerosis pada salah satu atau beberapa arteri koroner epikardium yang cukup berat, sehingga aliran darah dan perfusi ke otot jantung yang disuplai oleh arteri koroner tidak adekuat (Khairu, 2022). Pada penyakit ini terjadi penebalan dinding pembuluh darah sehingga muncul penyumbatan dan penyempitan pembuluh darah koroner yang mengakibatkan terganggunya aliran darah ke otot jantung, kurangnya aliran darah ke jantung yang mengakibatkan terganggunya fungsi jantung (Rahayu *et al.*, 2021).

Dampak dari penyakit jantung koroner menyebabkan beberapa gejala seperti nyeri dada atau ketidak nyamanan pada dada yang menjalar ke leher, keringat dingin, mual, muntah, atau mudah lelah serta irama denyut jantung. Penyakit Jantung Koroner sendiri menimbulkan beberapa sumbatan atau plak di dalam pembuluh darah dapat diatasi dengan tindakan kateterisasi jantung. Kateterisasi jantung bertujuan untuk melihat penyempitan dan

penyumbatan atau struktur pembuluh darah koroner pada pasien yang memiliki penyakit jantung koroner. Tujuan kateterisasi jantung untuk mengetahui ada tidaknya dan tingkat beratnya kelainan, penyempitan atau sumbatan pada pembuluh darah koroner. Beberapa langkah tindakan seperti dilakukan pembiusan lokal pada bagian tubuh (dipergelangan tangan, lengan atau lipat paha) dan selang kecil (*sheath*) akan dimasukkan ke pembuluh darah arteri di pergelangan lengan atau ke paha (Sinaga *et al.*, 2022)

Keadaan pre kateterisasi jantung dapat menimbulkan kecemasan pada pasien karena rasa takut akan rasa sakit yang ditimbulkan akibat kateterisasi, prosedur tindakan, hasil dari tindakan kateterisasi jantung, dan keberhasilan tindakan kateterisasi jantung. Dampak dari kecemasan pasien yang akan melakukan pre-kateterisasi jantung dapat mempengaruhi respon tubuh seperti respirasi, denyut jantung menjadi cepat, tekanan darah meningkat, saturasi oksigen berkurang dapat mempengaruhi proses kateterisasi jantung sehingga dapat meningkatkan risiko (Sinaga *et al.*, 2022). Hasil studi pendahuluan didapatkan kecemasan pasien yang akan melakukan pre-kateterisasi jantung yaitu 10% mengalami tingkat kecemasan ringan, 60% kecemasan sedang, dan 30% kecemasan berat.

Penanganan masalah kecemasan pre-kateterisasi jantung dapat diatasi dengan penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah jenis terapi yang menggunakan obat-obatan untuk mengatasi kecemasan diantaranya alprazolam, clobazam, dan diazepam. Pemberian terapi non farmakologi salah satu dengan distraksi yaitu pengalihan perhatian pada hal lain sehingga melupakan rasa cemas yang dialami dan akan terasa rileks (Sari & Leonard, 2018). Salah satu terapi distraksi tersebut dapat dilakukan dengan pemberian terapi *mindfulness*.

Terapi *mindfulness* merupakan meditasi yang dapat melatih seseorang untuk fokus terhadap kondisi emosi dan keadaan sekitar serta mampu menerima emosi yang dirasakan secara bijak dan terbuka. Beberapa manfaat dari terapi *mindfulness* yaitu dapat menurunkan tingkat stress dan membuat peningkatan *mood* serta perasaan bahagia. Efek terapi *mindfulness* terhadap fisik juga dapat menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kualitas tidur (Nurazizah, 2017). Terapi *mindfulness* dilakukan dengan dua cara yaitu formal dan informal. Formal adalah kegiatan terapi *mindfulness* yang didampingi oleh fasilitator secara langsung dan informal merupakan kegiatan terapi *mindfulness* yang dilakukan secara mandiri oleh responden. Penelitian yang dilakukan (Baer, 2019) menemukan bahwa terapi *mindfulness* adalah bagian dari kesehatan mental yang memberikan seseorang kemampuan untuk menghadapi masalah yang dialami dalam hidup. Penelitian (Handayani *et al.*, 2022.) didapatkan hasil bahwa terapi *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stress ibu yang bekerja sebagai perawat dengan hasil *p.value* pada kelompok intervensi adalah 0,001 (<0,05). Penelitian sebelumnya oleh Jenita *et al.* (2017) juga didapatkan nilai *p.value* sebesar 0,000 disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* memberikan manfaat bagi pasien kanker dalam mengurangi kecemasan pada saat melakukan pengobatan tindakan kemoterapi. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik akan meneliti tentang pengaruh terapi *mindfulness* terhadap kecemasan pasien pre-kateterisasi jantung di SMC RS Telogorejo.

## METODE DAN BAHAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasy eksperimen* yaitu merupakan penelitian yang mengamati suatu kelompok dan melakukan intervensi sepanjang penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan oleh peneliti menggunakan *one group pretest-posttest without control group design*. Peneliti melakukan intervensi pada kelompok sampel yang diberikan pengukuran (*observasi*) sebelum dan sesudah perlakuan (I Ketut, 2015). Populasi dalam penelitian ini yaitu 215 pasien pre-kateterisasi jantung di SMC RS Telogorejo pada tahun 2023. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *accidental sampling* dengan jumlah responden 34 orang.

Kriteria inklusi yang harus dipenuhi yaitu pasien pre-kateterisasi jantung, usia dewasa sampai dengan lansia (36 – 65 tahun), dan sadar serta kooperatif. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu pasien yang menolak menjadi responden, dan pasien berhenti menjadi responden saat penelitian. Penelitian dilakukan di SMC RS Telogorejo pada ruang Bougenvil 1 dengan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret - Mei 2024. Analisis *univariat* dalam penelitian ini mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, umur, pendidikan, serta gambaran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan uji analisa bivariat yang digunakan untuk membuktikan pengaruh *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pasien pre-kateterisasi jantung menggunakan uji hipotesis uji *Wilcoxon*.

## HASIL

### A. Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1.**  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=34)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
Dewasa akhir (36-45)	2	5.88
Lansia awal (46-55)	13	38.23
Lansia akhir (56-65)	19	55.89
<b>Total</b>	34	100.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	13	38.2
Laki-laki	21	61.8
<b>Total</b>	34	100.0
<b>Pendidikan</b>		
SD	2	5.9
SMP	15	44.11
SMA	13	38.23
Sarjana	4	11.76
<b>Total</b>	34	100.0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil usia responden mayoritas pada usia lansia akhir 19 responden (55,88 %), dengan jenis kelamin mayoritas adalah laki-laki sebanyak 21 responden (61.8%), dan tingkat pendidikan responden mayoritas SMP 15 responden (44,1%).

## 2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

**Tabel 1**  
Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi (n=34)

Kategori Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Sebelum (Pre-test)</b>		
Tidak Cemas	0	0
Kecemasan Ringan	0	0
Kecemasan sedang	23	67.6
Cemas Berat	11	32.4
Panik	0	0
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100.0</b>
<b>Sesudah (Post-Test)</b>		
Tidak cemas	0	0
Kecemasan Ringan	4	11.8
Kecemasan sedang	30	88.2
Cemas Berat	0	0
Panik	0	0
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil mayoritas tingkat kecemasan responden sebelum tindakan kateterisasi jantung adalah pada tingkat kecemasan sedang 23 (67.6%) dan cemas berat 11 (32.4%). Sedangkan setelah mendapatkan intervensi mayoritas tingkat kecemasan responden pada tingkat kecemasan sedang 30 (88.2%) dan ringan 4 (11.8%).

### B. Analisa Bivariat

**Tabel 3**  
Pengaruh mindfulness terhadap tingkat kecemasan pasien pre kateterisasi jantung

Variabel	Rank	N	P. Value
Pre-test Kecemasan	Negative Rank	25 <sup>a</sup>	.000
Post-test Kesemasan	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	
	Ties	8 <sup>c</sup>	
	Total	34	

Berdasarkan Tabel 3 menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai p.value sebesar 0.000 (<0.05) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh mindfulness terhadap tingkat kecemasan pasien pre kateterisasi jantung di SMC Telogorejo Semarang. Adapun terdapat nilai *negative rank* sebanyak 25, *positive rank* 1, dan *ties* 8 yang berarti terdapat 25 responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan, 1 responden mengalami peningkatan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi dan 8 responden dengan tingkat kecemasan tidak berubah setelah diberikan intervensi.

## PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Usia responden dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dimana semakin bertambah usia dapat menyebabkan perubahan pembuluh darah di dalam jantung dan pembuluh darah. Bertambahnya usia lebih rentang akan penyakit jantung koroner meningkat 5 kali lipat pada usia 40-60 tahun, Terutama pada kasus laki – laki, nagka kematian penyakit jantung koroner diusia 35 tahun terus meningkat yang dihubungkan dengan faktor bertambahnya usia (Benjamin *et al.*, 2018). Proses bertambahnya usia

yang berhubungan dengan penyakit jantung coroner dapat terjadi karena semakin menumpuk pula plak pada lokasi yang sama. Plak – Plak yang menempel pada pembuluh darah menjadi semakin membesar, menyebabkan semakin sempit arteri sehingga suplai darah kaya oksigen ke jantung semakin menipis dan adanya sumbatan pada arteri koroner yang mengakibatkan butuhnya penatalaksanaan tindakan kateterisasi jantung (Melyani *et al.*, 2023). Hal ini didukung dengan penelitian lain yang menyampaikan bahwa usia yang mendominasi terjadinya penyakit jantung koroner adalah pada usia > 40 tahun (Susilo, 2021). Melalui pertambahan usia individu dan ketidakmampuan individu dalam mengatur kadar kolestrol didalam darah dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan kejadian penyakit jantung koroner. Hal ini mengakibatkan pasien dengan masalah tersebut didominasi usia lebih dari 45 tahun. Pada kondisi lansia, penyakit jantung koroner dapat terjadi dikarenakan perubahan penurunan sistem metabolisme tubuh yang dapat menyebabkan kemampuan tubuh mengelola lemak kolesterol kurang maksimal (Prastiwi, 2021).

Hasil penelitian didapatkan data bahwa mayoritas jenis kelamin responden pre-kateterisasi adalah laki-laki. Jenis kelamin laki-laki memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit jantung koroner yang diakibatkan kebiasaan hidup tidak sehat seperti merokok dan sulitnya kontrol stress (Marleni *et al.*, 2017). Selain itu, jenis kelamin laki-laki memiliki kadar estrogen lebih rendah dibanding dengan Wanita dimana hormon estrogen diketahui memiliki fungsi proteksi dalam pembuluh darah, dimana jika kadar estrogen lebih rendah dapat meningkatkan kemungkinan aterosklerosis. Hormon estrogen juga dapat mempengaruhi vasodilatasi normal sehingga ketika terjadinya penurunan dapat menyebabkan terjadinya proses aterogenik pada pembuluh darah (Sugiritama & Adiputra, 2019).

Selain itu, salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pre-kateterisasi jantung adalah tingkat pendidikan dimana tingkat pendidikan dapat mempengaruhi perubahan sikap dan tingkah laku seseorang dalam usaha pemahaman, dan pendewasaan. Responden yang berpendidikan tinggi lebih mampu menggunakan pemahaman dan pengetahuan tentang penyakit yang diderita serta mampu dalam merespons kecemasan yang terjadi dalam dirinya (Mulia *et al.*, 2021). Rendahnya tingkat pendidikan dapat mengakibatkan individu mudah cemas dampak dari kurangnya pengetahuan. Semakin individu berpendidikan akan lebih mudah menerima teknologi dan ide - ide baru. Selain itu, pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi dalam mengambil keputusan dan tindakan lebih dengan lebih mudah (Stuart, 2019).

#### B. Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa pasien pre-kateterisasi memiliki kecemasan sedang dan berat karena kecemasan dapat terjadi pada pasien yang belum pernah menjalani operasi. Kecemasan dapat meningkat karena kurangnya pengetahuan tentang prosedur operasi dan belum memiliki pengalaman sebelumnya. Proses menunggu prosedur juga dapat menjadi sumber utama stres dan kecemasan pada pasien dengan pre-kateterisasi jantung (Elshemy & Elsayes, 2022). Kecemasan dapat menimbulkan gejala seperti napas menjadi pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, mulut kering, anoreksia, diare atau konstipasi, sakit kepala, bahkan sering berkemih, dan kelelahan. Individu juga beresponden seperti tidak dapat menerima rangsangan dari luar, melakukan gerakan dengan cepat, tegang, banyak berbicara dan lebih cepat, susah tidur, serta perasaan tidak tenang (Lautan, 2021).

Selain itu, kecemasan yang dialami oleh pasien dapat diakibatkan karena kondisi penyakitnya, takut jika penyakitnya tidak bisa sembuh, cemas terkait biaya yang ditimbulkan, dan takut akan kematian. Terkadang kecemasan dapat terlihat dalam bentuk

lain, seperti sering bertanya tentang penyakitnya dan berulang meskipun pertanyaan sudah dijawab. Pasien juga dapat terlihat gelisah, sulit istirahat dan tidak bergairah saat makan (Zavierra, 2017). Setelah intervensi tingkat kecemasan dapat menurun karena pasien dapat meningkatkan kesadaran dirinya dan lebih rileks sehingga siap dalam mengikuti proses pembedahan.

### C. Pengaruh *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pasien pre-kateterisasi jantung

Setelah dilakukan terapi *mindfulness* dengan *deep focus music* hasil uji *wilcoxon* didapatkan penurunan tingkat kecemasan yang dikarenakan proses diterimanya sebagai rangsang oleh berbagai indra sehingga rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor *thalamus*. Di *thalamus*, rangsang akan diformat sesuai dengan bahasa otak, sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus sekitarnya dan sebagian besar lagi dikirim ke korteks serebri, dan di korteks serebri akan terjadi proses asosiasi penginderaan dimana rangsangan dianalisis, dipahami dan disusun menjadi sesuatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti kehadiran tersebut (Yolanda *et al.*, 2024).

Proses selanjutnya adalah hipokampus berperan sebagai penentu sinyal sensorik yang dianggap penting atau tidak sehingga jika hipokampus memutuskan sinyal yang masuk, sinyal tersebut akan disimpan sebagai ingatan. Hal-hal yang disukai akan dianggap sebagai sinyal penting oleh hipokampus diproses menjadi memori. Ketika terdapat rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai tersebut, memori yang telah tersimpan akan muncul kembali dan menimbulkan suatu persepsi dari pengalaman sensasi yang sebenarnya, walaupun pengaruh atau akibat yang timbul hanyalah suatu memori dari suatu sensasi (Guyton & Hall, 2007; Nurjannah 2018).

Sedangkan untuk intervensi *mindfulness* dengan relaksasi napas dalam merupakan usaha melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal sehingga diharapkan dapat menstimulasi reseptor tegang paru secara perlahan yang berpengaruh terhadap peregang kardiopulmonari dan memicu peningkatan baroreseptor untuk merangsang saraf parasimpatis serta menghambat saraf simpatis. Saraf parasimpatis akan menurunkan dan meningkatkan semua fungsi yang diatur oleh saraf simpatis. Hal tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah arteri dan melancarkan peredaran darah yang memungkinkan peningkatan oksigen ke semua jaringan tubuh (Videback 2012; Nurjanah 2018).

Terapi *mindfulness* dapat efektif dalam menurunkan tingkat stres karena saat melakukan terapi *mindfulness* akan melalui 3 tahapan yaitu *self-talk*, *visual Imagery*, dan *deep breathing*. Individu akan meyakinkan diri sendiri bahwa tubuh dapat sehat dan bahagia maka tubuh akan mengirimkan respon dan mempengaruhi otak untuk memproduksi endorfin dan serotonin dapat mempengaruhi saraf parasimpatis. Saraf simpatis memiliki tugas menyeimbangkan kerja sistem organ dalam tubuh agar bekerja sesuai fungsinya. (Liza, 2021; Nurjanah, 2018).

Dalam penelitian ini terdapat nilai *positive ranks* yaitu 1 dimana dapat disimpulkan terdapat 1 responden yang mengalami peningkatan kecemasan setelah diberikan intervensi. Hal ini dapat terjadi dikarenakan saat dilakukan *mindfulness* efek yang tidak diharapkan dapat memunculkan ketidaknyamanan apabila kondisi lingkungan kurang mendukung dan responden tidak dapat rileks. Selain itu terapi *mindfulness* juga dapat mendorong individu untuk “hadir sepenuhnya” pada situasi yang mereka hadapi membuat pasien lebih sadar akan resiko atau ketidaknyamanan yang mungkin terjadi saat prosedur operasi yang mengakibatkan peningkatan kecemasan. Peningkatan kecemasan bisa diakibatkan juga oleh faktor internal pasien terhadap kondisi dirinya sendiri karena memahami bahwa jantung merupakan organ vital yang penting serta

kondisi lain seperti dukungan keluarga sebagai kondisi eksternalnya (Hofmann & Gómez, 2017).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan pre kateterisasi jantung (p.value 0.000) dimana terapi mindfulness dapat berdampak pada peningkatan kesadaran individu, fokus pada kondisi saat ini, serta kenyamanan hasil dari proses relaksasi.

### B. Saran

#### 1. Bagi Ilmu Keperawatan

Dalam asuhan keperawatan pre-kateterisasi jantung, terapi *Mindfulness* dapat menjadi salah satu alternatif terapi distraksi untuk menurunkan kecemasan sehingga pasien dapat lebih termotivasi untuk sembuh dan rileks sebelum tindakan dilaksanakan.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian menjadi sumber literatur guna peningkatan pengetahuan di tatanan kampus STIKES Telogorejo Semarang terkait terapi non farmakologi pada kasus pasien dengan pre-kateterisasi jantung.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti lain dapat meningkatkan desain penelitian sehingga hasil lebih valid dan ditambahkan dengan biomarker yang mendukung pada penurunan tingkat kecemasan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Yayasan Kesehatan Telogorejo, SMC RS Telogorejo, STIKES Telogorejo Semarang dan dosen pembimbing dari STIKES Telogorejo Semarang yang telah mendukung dalam proses pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apollo Spectra Hospital, (2024).; *Makanan untuk Dimakan Setelah Operasi untuk Mempromosikan Penyembuhan*, <https://id.apollospectra.com/blog/general-health/food-to-eat-after-surgery-to-promote-healing#>
- Griffin, R. M. K. (2011) “*Reeder, Martin, Koniak-Griffin, 2011, Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, bayi, & Keluarga, Edisi 18, Vol 2 (Vol. 2)*”, Jakarta: EGC.
- Gustri, P. (2022) “Pemenuhan gizi Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan”, [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/596/pemulihan-kondisi-kesehatan-pasca-seksio-sesarea](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/596/pemulihan-kondisi-kesehatan-pasca-seksio-sesarea)
- Hazaini, Y. & Masthura, S. (2022) “Hubungan Konsumsi Makanan Pada Ibu Nifas dengan Proses Penyembuhan Luka Post-Op Sectio Caesarea The Correlation Between Food Consumption and Wound Healing Process Among Postpartum Mothers with Post-Op Section Caesarea in Teungku Peukan Regional Hospital of Aceh Barat Daya”, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2).
- Hidayat, H & Uliyah, U. (2014) “*Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Edisi 2, buku 1*”, Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian RI. (2023) “*Survei Kesehatan Indonesia 2023*”.

- Nuryanti, Y., Faidiban, R. H., Fabanjo, I. J. & Sanggeng, M (2023) “Gambaran Masalah Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Seksio Sesarea Di Ruang Nifas Rsud Manokwari Nursing Problems On Sesarea Section Post Operating Patients In The Puerperium Room Of Manokwari Hospital”, <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/prosiding2020/article/view/1372>
- Roselita, E. & Khoiri, A. N. (2017) “Hubungan Status Nutrisi dengan Proses Penyembuhan Luka Pasca Sectio Caesarea di Poli Kandungan RSUD Jombang”, *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1), pp. 37-44. <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.133>
- Sugiyono. (2019) “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, Jakarta: Alfabeta.
- Tarwoto & Wartonah. (2015) “*Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*”, Jakarta: Salemba Medika.
- Tim Pokja PPNI. (2021) “*Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan Edisi I*”, DPP PPNI.
- Tim Pokja SDKI. (2017) “*Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*”, DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI PPNI. (2017) “*Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*”, DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI PPNI. (2019) “*Standar Luaran Keperawatan Indonesia*”, DPP PPNI.
- Wathina, Z., Lucyiana Fajrin, S., Syafira Qurrotul’aini, D., Dwi, A. & Alif, H. (2023) “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Persalinan Sectio Caesarea,” *Prosiding Seminar Hi-Tech*, 2(1), pp. 797.
- WHO. (2024) “*Nutrition*”, Retrieved December 2, 2024, from [https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1)
- Hasanah, N., Wulandari, P. & Wisdyaningsih, T.S. (2020) “Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Penyembuhan Luka Post Sectio Caesarea di Ruang Baitunnisa 2 RSI Suktan Agung Semarang”, <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/283>