
INTERVENSI MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT KRONIS: *NARRATIVE REVIEW*

Oleh

Aat Sriati¹, Taty Hernawaty², Annisa Khaerera³, Fitri Aulia⁴, Yolanda⁵, Siti
Rahmawati⁶, Nandi Prima Yuda⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

E-mail: ¹aat.sriati@unpad.ac.id, ²taty.hernawaty@unpad.ac.id,

³annisa16034@gmail.com, ⁴fitri16034@mail.unpad.ac.id,

⁵yolandaola14@mail.unpad.ac.id, ⁶siti16079@mail.unpad.ac.id,

⁷nandiprimayudha@gmail.com

Article History:

Received: 08-10-2022

Revised: 18-11-2022

Accepted: 23-11-2022

Keywords:

Intervensi, Kecemasan,

Mindfulness, Penyakit Kronis

Abstract: Penyakit kronis merupakan suatu kondisi degeneratif yang berkembang atau bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Individu penderita penyakit kronis rentan mengalami kecemasan, terdapat berbagai macam intervensi yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien penyakit kronis, salah satunya adalah intervensi *mindfulness*. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah mengetahui intervensi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan pada pasien penyakit kronis. Metode pencarian literatur secara komprehensif dilakukan melalui Database *Google Scholar* (Inggris dan Indonesia), *Pubmed*, *EBSCO*, dan *Science Direct*. Hasil skrining didapatkan sembilan artikel. Delapan artikel menyatakan bahwa intervensi *mindfulness* signifikan untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis dengan nilai p yang beragam dengan rata-rata nilai nilai p < 0,05. Satu artikel yang menyatakan bahwa intervensi *mindfulness* tidak terlalu signifikan untuk menurunkan kecemasan pada orang dengan penyakit kronis dengan nilai p > 0,05. Dapat disimpulkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada berbagai penyakit kronis. Selain itu, intervensi *mindfulness* tidak hanya menurunkan kecemasan, melainkan juga dapat menurunkan tekanan darah, depresi, dan menurunkan disfungsi motorik, mobilitas, serta meningkatkan kesejahteraan spiritual dan kualitas hidup.

PENDAHULUAN

Penyakit kronis merupakan suatu kondisi degeneratif yang berkembang atau bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama (Bestari, 2016). Saat ini penyakit kronis merupakan salah satu penyebab utama kematian yang ada di dunia (Ravenson, 2016). Proses penyembuhan penyakit ini penderita membutuhkan waktu yang cukup lama ataupun hingga

dikatakan tidak lagi dapat disembuhkan. Kondisi ini membuat para penderitanya mengalami penurunan terhadap kondisi mental. Penderita yang mengalami penyakit kronis rentan mengalami kondisi harga diri yang rendah, merasa putus asa, perasaan tidak berdaya, memiliki gangguan terhadap citra tubuhnya, dan mengalami kecemasan (Meetoo, 2008).

Individu dengan penyakit kronis rentan mengalami kecemasan karena pada dasarnya kecemasan merupakan suatu reaksi normal yang muncul pada setiap orang ketika menghadapi suatu tekanan, namun pada beberapa kondisi kecemasan dapat menjadi kondisi yang patologis jika kecemasan tersebut sudah sangat berlebihan (Rizal, 2019). Terdapat berbagai macam intervensi yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis, salah satunya adalah intervensi *mindfulness*.

Intervensi *mindfulness* merupakan bagian dari keperawatan holistik, karena meningkatkan kesadaran atas keadaan yang terjadi saat ini dengan cara memusatkan pikiran dan perhatian kepada keyakinan tanpa pemberian reaksi penolakan yang dapat menurunkan gejala psikis dan fisik. Selain itu, intervensi *mindfulness* ini juga mendorong individu untuk mengidentifikasi gejala fisik yang sedang dirasakan dengan cara menyadari berbagai hal yang terjadi pada saat ini atau tidak hanya berfokus pada kondisi sakit saja, sehingga keluhan ataupun gejala fisik akan berkurang (Aherne et al., 2016).

Dalam psikologi klinis terapi *Mindfulness* memiliki dua poin penting. Pertama adalah kesadaran terhadap *momen* di setiap pengalaman yang terjadi tanpa memberikan *judgment* dan kedua adalah adanya sikap menerima (*acceptance*) (Keng et al., 2011). Intervensi *mindfulness* juga merupakan terapi yang mengajarkan individu untuk dapat melibatkan perhatian secara penuh dan tidak menghakimi atau memberikan *judgment* terhadap peristiwa yang sedang terjadi saat itu juga (Spiegler, 2015). Kesadaran diri inilah yang membantu individu menuju tahap penerimaan (*acceptance*) sebagai strategi koping yang efektif menuju kondisi yang adaptif (Antoni MH, 2014). Pada terapi *mindfulness* bertujuan untuk membantu individu menghindari kebiasaan untuk merespon secara destruktif atau langsung dan belajar untuk mengobservasi pikiran, emosi dan peristiwa yang terjadi saat itu juga tanpa memberikan *judgment* atau reaksi secara langsung.

METODE PENELITIAN

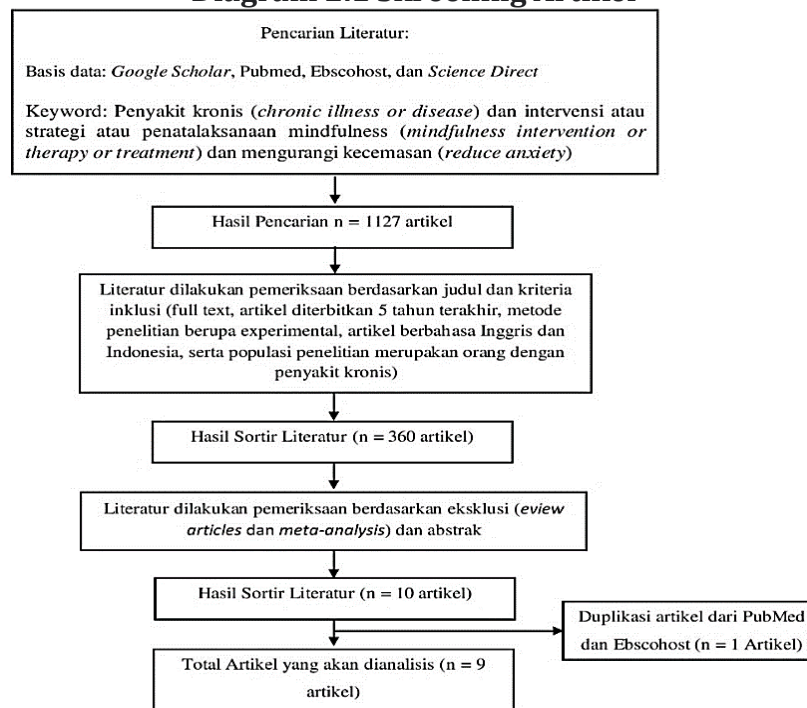
Tinjauan literatur dilakukan berdasarkan data empiris yang dipublikasikan dari tahun 2016 hingga tahun 2021 atau kurang lebih selama lima tahun kebelakang. Metode yang digunakan untuk melakukan tinjauan literatur melalui pencarian menggunakan *Google Scholar* (Inggris dan Indonesia) setelah merumuskan PICO. *Data based* yang digunakan *Pubmed*, *EBSCO*, dan *Science Direct*. Kata kunci yang digunakan yaitu P : Penyakit kronis/*chronic illness or disease*, I : intervensi atau strategi atau penatalaksanaan *mindfulness/mindfulness intervention or therapy or treatment*, C : -, O : mengurangi kecemasan/*reduce anxiety*.

Hasil pencarian di *Google Scholar* bahasa Indonesia menggunakan kata kunci intervensi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan pada penyakit kronis ditemukan 82 artikel, sedangkan pencarian di *Google Scholar* bahasa Inggris menggunakan kata kunci *Mindfulness intervention or therapy or treatment and chronic illness or disease reduce anxiety* ditemukan 65 artikel. Berikutnya, peneliti melakukan pencarian di *data based Pubmed*, *Ebscohost*, dan *Science Direct* ditemukan masing-masing artikel sebanyak 334, 231, dan 415 artikel, sehingga

total artikel yang didapatkan adalah 1.127 artikel.

Tahap berikutnya, peneliti melakukan screening artikel sesuai dengan judul dan kriteria inklusi berupa *full text*, artikel diterbitkan lima tahun terakhir (2016-2021), metode penelitian berupa *experimental*, artikel berbahasa Inggris dan Indonesia, serta populasi penelitian merupakan orang dengan penyakit kronis. berdasarkan hasil skrining melalui judul dan kriteria inklusi, ditemukan sebanyak 360 artikel. Kemudian, penelitian melakukan skrining melalui abstrak dan kriteria eksklusi berupa *review articles* dan *meta-analysis*, sehingga didapatkan sepuluh artikel. Akan tetapi, sehubungan dengan adanya duplikasi pada artikel yang terdapat di *Pubmed* dan *Ebscohost*, maka salah satu artikel perlu dihapus, sehingga didapatkan total artikel yang dianalisis adalah sembilan artikel.

Diagram 2.1 Skreening Artikel



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah pada sembilan artikel yang peneliti dapatkan, diketahui bahwa delapan artikel menyatakan bahwa intervensi mindfulness signifikan untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis dengan nilai p yang beragam dengan rata-rata nilai nilai $p < 0,05$. Akan tetapi terdapat satu artikel yang menyatakan bahwa intervensi mindfulness tidak terlalu signifikan untuk menurunkan kecemasan pada orang dengan penyakit kronis dengan nilai $p > 0,05$.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Munazilah & Nida Ul Hasanat (2018) yang berjudul Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner, bertujuan untuk mengetahui pengaruh program Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) terhadap penurunan kecemasan pada individu dengan PJK. Jumlah sampel 5 responden dan menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen. Instrumen yang digunakan *Beck Anxiety Inventor* (BAI) untuk mengukur kecemasan, *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) untuk mengukur kondisi

mindfulness partisipan, *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan signifikan pada individu PJK dengan nilai $Z = -2,023$ dan $p = 0,043$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka program MBSR terbukti mampu menurunkan kecemasan individu dengan PJK.

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmawati dan Helmi (2020) dengan judul Penurunan Tingkat Kecemasan dan Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2 Melalui Spiritual *Mindfulness* Based on Benson Relaxation menyatakan bahwa mindfulness merupakan metode yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus yang memiliki perasaan cemas. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindfulness spiritual berdasarkan relaksasi benson pada kecemasan, gula darah pada pasien DM tipe 2 yang berjumlah 30 peserta dengan menggunakan instrumen SRAS Zung. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi mindfulness spiritual berdasarkan relaksasi benson dengan nilai ($p=0,000$).

Menurut jurnal yang dibuat oleh Alimuddin (2020) yang berjudul Efektivitas Spiritual *Mindfulness Based On Breathing Exercise* terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus dengan tujuan penelitian untuk menjelaskan pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan pada pasien DM tipe 2 dan penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy experimental study* rancangan *pre test* dan *post test with control group design*. sampel yang digunakan didalam penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing kelompok berjumlah 16 responden dengan teknik *purposive sampling*. instrumen yang digunakan adalah pemberian intervensi yaitu panduan instruksional dalam bentuk rekaman audio mp3 dengan rate proyek sebesar 44100 hz dan 24-bit float. Kuesioner kecemasan menggunakan instrumen Zung SRAS. Kuesioner ini merupakan alat ukur yang cocok digunakan pada pasien usia diatas 18 tahun dari penelitian ini didapatkan Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *spiritual mindfulness based on breathing exercise* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada tiap kelompok ($p=0,010$ untuk kelompok perlakuan dan $p=0,014$ untuk kelompok kontrol). Intervensi spiritual *mindfulness based on breathing exercise* membantu pasien dalam meningkatkan fokus terhadap kondisi saat ini tanpa adanya upaya untuk menyalahkan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sehingga pasien mampu lebih nyaman dan merasa tenang sehingga memberi pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan pasien DM tipe 2.

Pada penelitian Laely (2018) yang berjudul *Effect of Mindfulness Intervention on The Intensity of Anxiety in Nasofaringeal Cancer Patients With Radiation* dengan tujuan untuk melihat pengaruh *mindfulness* terhadap intensitas kecemasan pada pasien kanker nasofaring dalam masa terapi radiasi. Penelitiannya menggunakan *quasy experimental* dengan sampel 34 pasien *cancer nasofaringeal* stadium lanjut yang memenuhi kriteria inklusi di ruang radioterapi Rumah Sakit Umum Pusat Dokter Kariadi Semarang. Instrumen yang digunakan adalah Hamilton *rating scale for anxiety* (HAM-A), pengukuran intensitas kecemasan pada responden dilakukan sebelum dan sesudah *mindfulness* diberikan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Intervensi *mindfulness* diberikan selama 6 sesi yang akan dilakukan oleh seorang terapis yang sudah mempunyai sertifikasi dalam melakukan intervensi ini. Setelah dilakukan latihan *mindfulness* selama 6 sesi pada kelompok Perlakuan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menurun yaitu dari tingkat sedang menjadi ringan

dengan nilai $P = 0,001$ ($P < 0,005$). sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan intervensi sebaliknya yaitu terjadi peningkatan intensitas kecemasan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Momeny, et.al, (2016) yang berjudul *The effects of mindfulness-based stress reduction on cardiac patients' blood pressure, perceived stress and anger: a single-blind randomized controlled trial* dengan tujuan yaitu mengetahui pengaruh terapi MBSR pada penurunan kecemasan, tekanan darah dan perasaan marah pada pasien dengan penyakit jantung. Penelitian ini memiliki jumlah responden sebanyak 60 orang dengan penyakit jantung dengan desain penelitian *randomize control trial*. Instrumen yang digunakan yaitu *The Cohen's Perceived Stress Scale* (PSS-14). Analisis konvarians mengungkapkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen mengenai nilai posttest tekanan darah, kecemasan dan marah ($P < 0,001$).

Penelitian yang dilakukan oleh Nissen (2021), berjudul *Internet - delivered Mindfulness - Based Cognitive Therapy for anxiety and depression in cancer survivors: Predictors of treatment response*

dengan tujuan untuk mengetahui kemungkinan prediktor respons pengobatan dalam intervensi Terapi Kognitif Berbasis Perhatian (iMBCT) yang disampaikan melalui Internet dengan dukungan terapis. Jenis penelitian yang digunakan adalah *a randomized controlled Trials (RCT's)* dengan sampel 82 penderita kanker payudara dan prostat yang setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian serta memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Working Alliance Inventory – Client Form (WAI-C) dan Five-Facet Mindfulness Questionnaire – Short Form (FFMQ-SF). Intervensi ini diberikan selama 8 minggu dapat menurunkan skor kecemasan dan depresi dari awal hingga pasca perawatan yaitu enam bulan pasca tindak lanjut dengan nilai ($P = 0,5$).

Penelitian Kwok et al., (2019) dengan judul *Effects of Mindfulness Yoga vs Stretching and Resistance Training Exercises on Anxiety and Depression for People With Parkinson Disease* bertujuan untuk membandingkan efek dari program yoga mindfulness vs peregangan dan latihan ketahanan (SRTE) pada tekanan psikologis, kesehatan fisik, kesejahteraan spiritual, dan kualitas hidup terkait kesehatan (HRQOL) pada pasien dengan penyakit Parkinson ringan hingga sedang. Jenis penelitian yang digunakan adalah Randomized Controlled Trial (RTC) sampel yang digunakan sebanyak 138 pasien penyakit parkinson. Instrumen yang digunakan *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) untuk mengukur skala kecemasan dan depresi di rumah sakit dan *Health-related quality of life* (HRQOL) untuk mengukur kualitas hidup pasien. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kelompok yoga mindfulness memiliki peningkatan hasil yang lebih baik secara signifikan daripada kelompok SRTE, terutama untuk kecemasan ($p < .001$) dan ($p = .001$). Namun keduanya sama efektifnya untuk meningkatkan disfungsi motorik dan mobilitas, dengan manfaat tambahan berupa pengurangan kecemasan dan gejala depresi serta peningkatan kesejahteraan spiritual dan HRQOL.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Orake, et al. (2020) yang berjudul *The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Depression, Anxiety and Stress in women with Gastroesophageal Reflux Disease*, bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari intervensi mindfulness berbasis pengurangan stres terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada wanita dengan GERD dengan metode penelitian berupa *quasi-experimental design dengan pre-test, post-test dan follow-up design* dan sampel 30 orang wanita yang mengalami GERD. kecemasan, depresi, dan stres diukur dengan menggunakan instrumen berupa *Depression*,

Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Hasil penelitian ini diketahui bahwa intervensi mindfulness secara signifikan dapat mengurangi kecemasan ($p < 0.05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Rizal (2019) yang berjudul Pengaruh Program Psikoterapi Berbasis Mindfulness dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Penyakit Jantung dengan tujuan mengetahui pengaruh program psikoterapi yang berbasis mindfulness terhadap penurunan kecemasan pada pasien penyakit jantung dan metode penelitian berupa *one group pretest-posttest design*, serta sampel, 3 orang pasien penyakit jantung. alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan berupa *Beck Anxiety Inventory* (BAI), buku catatan harian pasien, lembar observasi, dan modul program psikoterapi. hasil penelitian ini menyatakan bahwa intervensi mindfulness hanya dapat menurunkan skor kecemasan saja, tapi tidak secara signifikan menurunkan kecemasan ($p > 0.05$).

Penyakit kronis merupakan kondisi penyakit degeneratif yang berlangsung cukup lama dan membutuhkan perawatan secara komprehensif untuk membantu pasien bertahan dalam proses pengobatannya (Nurvyandari, 2016). Penyakit kronis sering dihubungkan dengan kondisi psikologis pasiennya. seringkali pada pasien penyakit kronis mengakibatkan timbulnya kondisi psikologis, begitupun sebaliknya kondisi psikologis dapat memicu timbulnya penyakit kronis, atau kedua kondisi ini saling memperburuk satu sama lain. salah satu kondisi psikologis yang sering ditimbulkan dari penyakit kronis adalah kecemasan. oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi yang berguna untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis, sehingga kondisi psikologis ini tidak memperburuk kondisi fisik pasien. salah satu intervensi yang dapat menurunkan kecemasan adalah intervensi mindfulness. intervensi mindfulness merupakan intervensi salah satu terapi dengan prinsip kognitif dan meditasi. Terapi *mindfulness* merupakan terapi yang mengajarkan individu untuk dapat melibatkan perhatian secara penuh dan tidak menghakimi atau memberikan *judgment* terhadap peristiwa yang sedang terjadi saat itu juga (Spiegler & Guevremont, 2010). Dalam psikologi klinis terapi *Mindfulness* memiliki dua poin penting. Pertama ialah kesadaran terhadap *moment* di setiap pengalaman yang terjadi tanpa memberikan *judgment* dan kedua adalah adanya sikap menerima (*acceptance*) (Keng, Smoski, & Robins, 2011). *Mindfulness* sendiri merupakan kesadaran yang muncul dengan memperhatikan tiga hal yaitu *on purpose*, *in the present moment*, dan *nonjudgmentally* (Kabat & Zinn, 199 dalam Keng, Smoski, & Robins, 2011). *Mindfulness Based Intervention* memberi keuntungan untuk menurunkan kecemasan, ketakutan akan kekambuhan dan meningkatkan kesehatan fisik serta kualitas hidup (Arthur V. Johnson, 2011).

Dalam tinjauan literatur ini, peneliti menemukan sembilan artikel yang membahas tentang pengaruh terapi mindfulness pada penyakit kronis, dengan tiga artikel pada pasien penyakit jantung, dua artikel pada penyakit diabetes melitus, 2 artikel pada penyakit kanker, satu artikel pada penyakit sindrom parkinson dan GERD.

Penyakit jantung merupakan penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia yang masih sangat umum terjadi meskipun kemajuan dan perkembangan dunia medis sudah sangat cepat. Saat ini tingkat kematian akibat penyakit secara global mencapai 30 % dari total kematian yang terjadi (Momeni, 2016). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dari terjadinya penyakit jantung ini seperti kolesterol, obesitas, riwayat keluarga aktivitas fisik yang terbatas, tekanan darah tinggi dan perokok. Selain itu penelitian mengatakan bahwa psikologis seperti kecemasan, kemarahan, isolasi diri, depresi, dapat meningkatkan

terjadinya penyakit jantung yang disebut dengan *psycho cardiology*. selain itu, proses pengobatan yang memerlukan jangka waktu yang cukup panjang mengakibatkan penderita mengalami perasaan cemas dan merasa putus asa. Penyakit jantung ini merupakan kondisi yang perlu untuk segera ditangani dan menghindari gejala yang ditimbulkan. salah satu teknik *non-farmakologi* untuk mengurangi kecemasan sehingga dapat menurunkan terjadinya gejala yaitu dengan terapi *mindfulness*. Intervensi ini bertujuan agar para pasien yang memiliki penyakit jantung dapat menerima keadaannya serta memiliki pandangan yang positif terkait kondisi dan masa depannya. penelitian yang dilakukan oleh Momeni (2016) menerapkan terapi *mindfulness* dengan teknik meditasi duduk, meditasi jalan, dan yoga. para peserta didorong untuk mempraktikkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari seperti saat makan. peserta juga melakukan *mindfulness* selama 15-45 menit setiap harinya. kegiatan ini dievaluasi selama 8 kali pertemuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh penderita penyakit jantung. Faktor yang mempengaruhi penurunan kecemasan ini yaitu terjadinya proses pola pikir seseorang mengenai kondisinya saat ini sehingga penderita tersebut dapat mengontrol emosional dan meningkatkan kesadaran diri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rizal (2019) menyatakan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini memang menyatakan bahwa intervensi *mindfulness* ini berpengaruh menurunkan skor kecemasan pada pasien penyakit jantung, akan tetapi tidak signifikan menurunkan kecemasan. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu jumlah subjek penelitian yang sangat sedikit, sehingga kurangnya variabilitas data menyebabkan hasil analisis statistik tidak signifikan. Selain itu, jumlah subjek yang kecil dapat mengancam validitas konklusi statistik sehingga menyulitkan peneliti untuk menentukan signifikansi hasil penelitian. terlepas dari subjek yang sedikit, desain penelitian berupa *one grup pretest-post test* design ini adalah kurang mampu menyimpulkan hubungan kausal dari sebuah eksperimen. akan tetapi, Rizal (2019) membuat hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dengan cara melakukan analisis efek perlakuan atau intervensi secara deskriptif, sehingga ditemukan adanya perubahan skor kecemasan dan kategori tingkat kecemasan yang menjadi menurun, hasil wawancara, observasi, dan hasil catatan buku harian menjelaskan adanya perubahan kondisi kecemasan pada subjek penelitian. pada penelitian ini juga menjelaskan tentang adanya perubahan kecemasan pada pasien setelah mendapatkan intervensi *mindfulness* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti penggunaan pendekatan kelompok sehingga pasien dapat saling berbagi dan menyampaikan perasaannya dengan sesama pasien penyakit jantung.

Hasil penelitian yang dilakukan Munazilah & Hasanat (2018) mengungkapkan bahwa bahwa program *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) mampu menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner (PJK). Dimana program MBSR terdiri dari empat aspek yaitu mengamati, menggambarkan, melakukan dengan kesadaran dan menerima tanpa menilai. Keempat aspek *mindfulness* tersebut berpengaruh terhadap kondisi stres dan kecemasan partisipan. Aspek dari *mindfulness* yaitu aspek mengamati membuat individu menerima segala pikiran dan sensasi yang muncul. Aspek menggambarkan dapat mengajarkan partisipan agar tidak membuat penilaian dan alasan terhadap situasi yang kini dialami. Setelah partisipan mampu menggambarkan partisipan akan memahami bahwa berbagai perasaan dan sensasi yang dialami saat ini bersifat sementara atau tidak ada segala sesuatu yang abadi. Persepsi baru yang dimiliki partisipan tersebut menjauhkannya dari

pikiran dan emosi negatif. Aspek dari *mindfulness* yaitu melakukan dengan kesadaran dapat membuat partisipan fokus dan sadar seutuhnya terhadap apa yang sedang dilakukan saat ini. Partisipan mampu memberi makna pada tiap kegiatan sehari-hari yang dilakukan sehingga tidak kehilangan peran meskipun dalam kondisi sakit. Saat individu mampu berperan dalam kehidupannya, maka keyakinan diri akan meningkat dan optimis dalam menjalani pengobatan. Aspek menerima tanpa menilai yang dilakukan berulang dapat mencegah munculnya pikiran negatif seperti penilaian terhadap diri sendiri (*self judgement*) yang biasa terjadi pada individu yang memiliki penyakit kronis. Hal tersebut dapat mengurangi seseorang dari kecemasan.

Penyakit kronik lain yang memiliki masalah psikologis yaitu kanker, terdapat beberapa penyakit kanker diantaranya kanker *nasofaring*, kanker payudara dan prostat adalah penyakit kanker paling umum di antara wanita dan pria dengan tingkat kelangsungan hidup 87%. Gejala penyakit serta efek pengobatan pada pasien kanker akan menimbulkan respon kecemasan yang berbeda pada setiap individu. Pada pasien kanker stadium lanjut dengan terapi radiasi, kecemasan paling banyak terjadi selama dalam proses pengobatan dan dapat berlangsung untuk beberapa bulan bahkan tahun setelah pengobatan selesai. Efek terapi radiasi pada pasien kanker merupakan penyebab utama terjadinya distress psikologis (kecemasan), untuk menghindari koping yang maladaptif di tahap pengobatan ini, pasien kanker harus diberikan intervensi dengan strategi koping yang efektif sehingga kondisi adaptif muncul dengan penerimaan keadaan saat ini. Strategi koping yang akomodatif dapat mengurangi kecemasan adalah intervensi *mindfulness* atau iMBCT (*internet Mindfulness based Cancer Therapy*). Latihan *mindfulness* dilakukan dalam 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama adalah sesi pengenalan dan eksplorasi pengalaman, pertemuan kedua sampai dengan keenam adalah latihan *mindfulness* sensori dan emosi dengan pendeteksian tubuh (*body scanning*) dan latihan *mindfulness* sadar diri. Tahap pengenalan dan eksplorasi pengalaman bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman responden terkait penyakit, keluhan dan respon nyeri serta kecemasan dengan mengisi kuesioner VAS. Tahap latihan *body scanning* bertujuan untuk menjadikan responden mampu mengenali dan menyadari beberapa objek sensoris yang dapat muncul pada tubuh mereka (deteksi tubuh) dengan cara mengarahkan perhatiannya pada beberapa bagian badan dari tubuh dari jari kaki hingga kepala dalam keadaan rileks, sedangkan tahap latihan *mindfulness* sadar diri bertujuan agar responden mampu mengenali dan menyadari perasaan dan pikirannya yang muncul saat ini serta menerima semuanya itu dengan baik. Sedangkan untuk iMBC (*internet Mindfulness based Cancer*) dilakukan selama 8 minggu dengan diberikan materi tertulis, contoh kasus khusus kanker, video dengan pasien dan ahli, latihan audio, dan tugas reflektif dan kognitif tertulis.

Seseorang dengan penyakit kronis, rentan mengalami kecemasan salah satunya adalah penderita Diabetes Melitus. Penderita DM mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, mulai dari pengaturan pola makan, olahraga, kontrol gula darah, dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidupnya. Komplikasi yang terjadi akan menambah kecemasan pada penderita karena dengan adanya komplikasi akan membuat penderita mengeluarkan lebih banyak biaya, pandangan negatif tentang masa depan, dan lain-lain. Bentuk intervensi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri melalui latihan *mindfulness* Studi yang dilakukan oleh Doll Anselm, et al

(2016) menunjukkan bahwa bahwa *mindfulness Attention to Breath* (ATB) efektif dalam pengaturan regulasi emosi yang tidak menyenangkan, menurunkan aktivasi amigdala dan meningkatkan integrasi prefrontal. prosedur latihan dilakukan selama 15 menit tiap kali latihan sebanyak 3 kali sehari, yaitu sebelum memulai aktivitas pagi hari, pada saat istirahat siang hari, dan sebelum tidur malam selama 4 minggu. Pelaksanaan selanjutnya dilakukan secara mandiri oleh pasien di rumah masing-masing dan dikunjungi secara door to door yaitu dengan melakukan observasi pada pelaksanaan terapi yang dilakukan pasien. Kelompok kontrol hanya mendapatkan intervensi standar Prolanis dan tidak diberikan intervensi *spiritual mindfulness based on breathing exercise* selama proses penelitian berlangsung, tetapi diberikan setelah pelaksanaan pengukuran akhir. Penilaian akhir dilakukan pada minggu kelima setelah pelaksanaan intervensi selama empat minggu.

Penyakit parkinson adalah penyakit neurodegeneratif kronis dengan gejala heterogen. Pasien Parkinson mengalami berbagai gejala nonmotor, termasuk masalah neuropsikiatri, gangguan kognitif, gangguan tidur, dan disfungsi otonom. Distres psikologis, termasuk kecemasan dan depresi (sering terjadi bersamaan). Penelitian yang dilakukan (Kwok et al., 2019) menunjukkan bahwa *mindfulness-yoga* lebih unggul daripada SRTE konvensional dalam mengelola kecemasan dan gejala depresi. Peningkatan kecemasan dan gejala depresi pada kelompok *mindfulness-yoga* dianggap signifikan secara statistik dan klinis. keuntungan keterampilan *mindfulness* secara signifikan terkait dengan pengurangan kecemasan dan kekhawatiran dan dengan peningkatan HRQOL. Latihan *mindfulness* yang terfokus dapat memberikan efek menguntungkan yang bertahan lama sebagai keterampilan mengatasi emosi untuk melawan sifat kecemasan dan kekhawatiran yang berorientasi masa depan dan sifat depresi dan perenungan yang berorientasi masa lalu.

GERD atau *Gastroesophageal Reflux Disease* adalah penyakit kronik yang ditandai dengan reflux atau naiknya isi lambung ke kerongkongan. Hasil penelitian menyatakan bahwa orang dengan penyakit kronis lebih beresiko mengalami gangguan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang muncul adalah kecemasan. Kecemasan yang dirasakan pasien dengan GERD akan memperparah kondisi GERDnya dikarenakan kecemasan akan meningkatkan risiko reflux 2-4 kali, sehingga diperlukannya intervensi untuk menurunkan kecemasan. Intervensi berupa *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) diklaim dapat mengobati efek psikologis dari penyakit kronis, seperti kecemasan, stres, dan depresi. MBSR ini bekerja dengan meningkatkan fokus perhatian pasien dengan beberapa cara, seperti memperhatikan pernapasan tubuh, dan memusatkan perhatian di sini dan sekarang, dan meningkatkan kesadaran orang akan masa kini dan mencegah mereka memikirkan masa depan (Oraki et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada berbagai penyakit kronis. Selain itu, intervensi *mindfulness* tidak hanya menurunkan kecemasan, melainkan juga dapat menurunkan tekanan darah, depresi, disfungsi motorik, mobilitas, dan meningkatkan kesejahteraan spiritual serta kualitas hidup. Maka dari itu, intervensi *mindfulness* ini dapat dijadikan rekomendasi bagi perawat untuk memperbaiki kondisi psikologis pada pasien penyakit kronis.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alimuddin, T. A. (2020). Efektivitas Spiritual Midnfulness Based On Breathing Exercise terhadap Kecemasan Pasien Dabetes Melitus.
- [2] Anselm, Doll., Hölzel, B.K., Bratec, SM., Boucard, CCXie, X. 2016. Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala–prefrontal cortex connectivity. *J.NeuroImage:Elsevier* 134 (2016) 305–313. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.03.041>
- [3] Bestari, B. K., & Wati, D. N. K. (2016). Penyakit Kronis Lebih Dari Satu Menimbulkan Pendahuluan Metode. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 49–55. <https://media.neliti.com/media/publications/108753-ID-penyakit-kronis-lebih-dari-satu-menimbul.pdf>
- [4] Kwok, J. Y. Y., Kwan, J. C. Y., Auyeung, M., Mok, V. C. T., Lau, C. K. Y., Choi, K. C., & Chan, H. Y. L. (2019). Effects of Mindfulness Yoga vs Stretching and Resistance Training Exercises on Anxiety and Depression for People with Parkinson Disease: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Neurology*, 76(7), 755–763. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2019.0534>
- [5] Meetoo, D. (2008). Chronic diseases: the silent global epidemic. *British Journal of Nursing (Mark Allen Publishing)*, 17(21), 1320–1325. <https://doi.org/10.12968/bjon.2008.17.21.31731>
- [6] Momeni, J., Omidi, A., Raygan, F., & Akbari, H. (2016). The effects of mindfulness-based stress reduction on cardiac patients' blood pressure, perceived stress, and anger: a single-blind randomized controlled trial. *Journal of the American Society of Hypertension*, 10(10), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.jash.2016.07.007>
- [7] Munazilah, M., & Hasanat, N. U. (2018). Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- [8] Oraki, M., Mokhtare, M., & Asadpour, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Depression, Anxiety and Stress in Women with Gastroesophageal Reflux Disease. *International Journal of Applied Behavioral Sciences (IJABS)*, 7(4), 11–23. <https://doi.org/10.22037/ijabs.v7i4.28363>
- [9] Revenson, T. A., & Hoyt, M. A. (2016). Chronic Illness and Mental Health. *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, March, 284–292. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00151-8>
- [10] Rizal, G. L. (2019). Pengaruh Program Psikoterapi Berbasis Mindfulness dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Penyakit Jantung. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 158–170
- [11] Rohmawati, R., & Helmi, A. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan dan Gula Darah pada Penderita DM Tipe 2 melalui Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 161. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.161-168>