

Audio Terapi Berbasis *Mindfulness* (AdeMs) Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi Bedah Elektif

Nurul Hidayah¹, Novita Surya Putri², Abdan Syakura³

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang, Jombang, Indonesia

²STIKes Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

³Poli Teknik Negeri Madura, Sampang, Indonesia

Abstract

Introduction: Surgery is a treatment carried out under anesthesia or anesthesia and is a factor that causes anxiety in patients. The elective surgery room is used to treat patients who are planned to receive surgical therapy. The nursing problems found in patients in the elective surgery room were anxiety and pain. The waiting time for surgery can be prolonged because the patient must undergo examination and be in a stable condition. Mindfulness is the practice of being aware of the conditions experienced by the body, thoughts, feelings, current situations and thinking consciously to create calm feelings or situations, improving health and well-being through understanding the experiences between mind, body and emotions. **Objective:** To determine the effect of providing mindfulness-based audio therapy on preoperative patient anxiety in the Elective Surgery Room. **Method:** Pre-experimental design with a one-group pre-post test design approach. The population is all adult patients in the elective surgery room waiting for surgery. The sample of adult patients in the elective surgery room who will undergo surgery according to the inclusion and exclusion criteria is 7 patients. Using accidental sampling, in the Pre-Post Test, the instruments used were the HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) and NOC (nursing outcome classification) anxiety measurement questionnaires. The AdEMs (Mindfulness-based audio therapy) intervention was given for 1 week. **Results:** There was an effect of mindfulness-based audio therapy (AdEMs) on preoperative patient anxiety, p value <0.05 with a significance value of $p = 0.014$. **Discussion:** Anxiety is characterized by fear, unpleasantness, accompanied by symptoms such as headache, sweating, palpitations and restlessness. Mindfulness-based audio therapy addresses anxiety, reduces the duration of hospital stay, increases satisfaction, minimizes postoperative complications and improves the patient's psychological well-being. **Conclusion:** Mindfulness-based audio therapy increases the ability to assimilate information and reduces anxiety levels with good self-acceptance.

Keywords: Anxiety, Audio, Mindfulness, Preoperation

Abstrak

Pendahuluan: Tindakan operasi merupakan tatalaksana yang dilakukan dibawah pengaruh anestesi atau pembiusan dan menjadi faktor penyebab kecemasan pada pasien. Ruang bedah elektif digunakan untuk merawat pasien yang direncanakan mendapatkan terapi pembedahan. Masalah keperawatan yang ditemukan pada pasien di ruang bedah elektif yaitu kecemasan dan nyeri. Waktu tunggu operasi bisa memanjang dikarenakan pasien harus menjalani pemeriksaan dan dalam keadaan stabil. *Mindfulness* merupakan latihan menyadari kondisi yang dialami tubuh, pikiran, perasaan, situasi saat ini dan berpikir secara sadar untuk membuat perasaan atau situasi yang tenang, meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan melalui pemahaman pengalaman antara pikiran, tubuh, dan emosi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian *audio terapi berbasis mindfulness therapy* terhadap kecemasan pasien preoperasi di Ruang Bedah

Elektif. **Metode:** Desain *pra experiment* dengan pendekatan *one-group pra-post test design*. Populasi seluruh pasien dewasa di ruang Bedah elektif yang menunggu operasi. Sample pasien dewasa di ruang Bedah elektif yang akan menjalani operasi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 7 pasien. Menggunakan *Accidental sampling*, pada *Pre-Post Test*, Instrumen yang digunakan adalah kuisioner pengukuran ansietas HADS (*Hospital Anxiety and Depression Scale*) dan NOC (*nursing outcome classification*). Intervensi AdEMs (Audio terapi berbasis *Mindfulness*) diberikan selama 1 minggu. Hasil: Ada pengaruh audio terapi berbasis *mindfulness* (AdEMs) terhadap ansietas pasien pre operasi, nilai $p < 0,05$ dengan nilai signifikansi $p = 0,014$. **Pembahasan:** Kecemasan ditandai dengan rasa takut, tidak menyenangkan, disertai dengan gejala seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi dan gelisah. Audio terapi berbasis *Mindfulness* mengatasi kecemasan, mengurangi durasi perawatan di rumah sakit, meningkatkan kepuasan, meminimalkan komplikasi pascaoperasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien. **Kesimpulan:** audio terapi berbasis *Mindfulness* meningkatkan kemampuan untuk mengasimilasi informasi dan menurunkan tingkat kecemasan dengan penerimaan diri yang baik

Kata kunci: Audio, Kecemasan, *Mindfulness*, Preoperasi

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara infasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani [1][2]. Bedah atau operasi merupakan tindakan pembedahan cara dokter mengobati kondisi yang sulit atau tidak mungkin dengan obat-obatan sederhana [3][4]. Hampir semua tindakan pembedahan dilakukan dibawah pengaruh anestesi umum [5]. Proses pembiusan menjadi salah satu factor penyebab kecemasan pada pasien pre operasi.

Ruang Bedah Elektif adalah ruangan khusus yang disediakan rumah sakit untuk merawat pasien yang direncanakan mendapatkan terapi pembedahan. Masalah keperawatan terbanyak yang ditemukan pada pasien yang dirawat di ruang Bedah Elektif yaitu kecemasan dan nyeri. Permasalahan lain yang paling dirasakan pasien adalah kecemasan karena menunggu jadwal Tindakan operasi. Waktu tunggu operasi bisa memanjang dikarenakan pasien harus menjalani prosedur pemeriksaan yang

lengkap dan kondisi pasien harus dalam keadaan stabil.

Mindfulness based stress reduction merupakan terapi berbasis *mindfulness* yang fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi [6]. *Mindfulness* merupakan latihan menyadari dari kondisi yang dialami tubuh, pikiran, perasaan, situasi saat ini dan berpikir secara sadar untuk membuat perasaan atau situasi yang tenang (*Cambridge Advance Learners Dictionary*, 2017). *Mindfulness* dapat membawa seseorang pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan melalui pemahaman pengalaman yang mendalam antara pikiran, tubuh, dan emosi [8]. Kemampuan seseorang untuk secara sadar penuh terhadap dirinya sendiri di tengah-tengah pengalaman dari setiap kejadian/ peristiwa merupakan bagian lain dari *mindfulness* [9]. Sehingga metode terapi ini sangat sesuai untuk menurunkan kecemasan pada pasien perioperatif.

TUJUAN

Mengetahui pengaruh pemberian *audio edukasi dan mindfulness therapy* terhadap kecemasan pasien preoperasi di Ruang Bedah Elektif

METODE

Desain penelitian *pra experiment* dengan pendekatan *one-group pra-post test design*. Populasi adalah seluruh pasien dewasa di ruang Bedah elektif yang menunggu prosedur operasi. Sample adalah pasien dewasa di ruang Bedah elektif yang akan menjalani prosedur operasi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 7 pasien. Menggunakan *Accidental sampling*, pada *Pre-Post Test*, Instrumen kuesioner yang digunakan adalah kuisisioner pengukuran ansietas HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) dan NOC (*nursing outcome classification*). Instrumen AdEMs diberikan dengan menggunakan media Mp3 yang diletakkan di masing-masing ruangan pasien. Intervensi ini diberikan selama 1 minggu dengan dengan jumlah sesi perhari 2 kali dan durasi 20 menit. Pemberian intervensi AdEMs dengan durasi 20 menit didasarkan pada referensi Keperawatan Holistik bahwa pada terapi meditasi dengan Mindfulness efektif untuk menurunkan gejala fisik dan psikologis dari stress [10]. AdEMs memiliki beberapa isi yaitu: 1) Edukasi/ penjelasan tentang alur dan prosedur operasi elektif; 2) pelaksanaan meditasi mindfulness dengan metode STOP (*Stop, Take a breath, Observe dan Proceed*).

1. *Stop*, berhenti sejenak dari pikiran atau aktivitas
2. *Take a breath*, latihan pernafasan
3. *Observe*, merefleksikan diri dan berserah

4. *Proceed*, Meyakini semua dari Tuhan/penerimaan.

HASIL

1. Tabel 1 Data umum karakteristik responden di ruang Bedah

Karakteristik Responden	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
• Perempuan	7	100
• Laki-laki	0	0
Total	7	100
Usia		
• 17-25 tahun	1	14
• 26-35 tahun	1	14
• 36-45 tahun	2	29
• 46-55 tahun	3	43
Total	7	100
Tingkat pendidikan		
• SD	0	0
• SMP	2	29
• SMA	4	57
• Perguruan Tinggi	1	14
Total	7	100
Lama menunggu operasi		
• 3 hari	1	14
• > 3 hari	6	86
Total	7	100

Karakteristik data umum responden pada tanggal 25 April - 3 Mei 2018, berdasarkan jenis kelamin secara keseluruhan (100%) adalah perempuan. Berdasarkan usia, dapat disimpulkan bahwa usia responden sebagian kecil (43%) berusia antara 45 sampai 55 tahun. Tingkat pendidikan responden adalah (57%) SMA. Berdasarkan lama menunggu waktu operasi sebagian besar > 3 hari (86%)

2. Tabel 2 Distribusi responden pre-audio terapi berbasis *mindfulness* terhadap penurunan ansietas pasien di ruang Bedah Elektif

Keterangan Jumlah Prosentase

Normal	0	0%
Kasus ringan	6	86%
Kasus sedang	1	14%
Kasus berat	0	0%

Berdasarkan Tabel 2 hampir seluruhnya (89%) responden menunjukkan kecemasan dengan kasus ringan.

3. Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan post-audio terapi berbasis *mindfulness* terhadap penurunan ansietas pasien pre operasi di ruang Bedah Elektif

Keterangan	Jumlah	Prosentase
Normal	5	71%
Kasus ringan	1	14%
Kasus sedang	1	14%
Kasus berat	0	0%

Berdasarkan Tabel 3 hampir seluruhnya (71%) responden menunjukkan kecemasan dengan rentan normal.

4. Tabel 4 Distribusi Responden pre dan post audio terapi berbasis *mindfulness* terhadap ansietas pasien pre operasi di ruang Bedah Elektif

Berdasarkan Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh audio terapi berbasis *mindfulness* (AdEMs) terhadap ansietas pasien pre operasi, nilai $p < 0,05$ dengan nilai signifikansi $p = 0,014$

5. Tabel 5 Distribusi responden berdasarkan pre dan post audio terapi berbasis *mindfulness* terhadap kecemasan

pre operasi dengan skala NOC di ruang Bedah Elektif

No	Indikator	P value
1	tidak dapat beristirahat	0,014
2	berjalan mondar mandir	0,038
3	meremas remas tangan	0,026
4	perasaan gelisah	0,015
5	wajah tegang	0,023
6	mengeluakan rasa marah	0,038
7	kesulitan berkonsentrasi	0,017
8	rasa takut yang disampaikan lisan	0,026
9	rasa cemas yang disampaikan lisan	0,025
10	peningkatan tekanan darah	0,024
11	peningkatan frek. Nadi	0,023
12	peningkatan frek. Pernapasan	0,016
13	berkeringat dingin	0,039
14	Pusing	0,034
15	gangguan tidur	0,017

	Nilai Min	Nilai Max	Median	P value
Pre audio	2	3	2,29	0,014
Post audio	1	3	1,43	

Berdasarkan Tabel 5 melalui uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa dari beberapa skala outcome NOC didapatkan ada pengaruh audio terapi berbasis *mindfulness* (AdEMs) terhadap penurunan kecemasan

pre operasi, dengan semua nilai signifikan $p < 0,05$.

PEMBAHASAN

Data Sebelum Intervensi AdEMs

Berdasarkan data Tingkat kecemasan yang diambil sebelum intervensi AdEMs diberikan, hampir seluruhnya (89%) responden menunjukkan kecemasan dengan kasus ringan.

Data Sesudah Intervensi AdEMs

Terjadi penurunan prosentase jumlah responden yang mengalami kecemasan setelah dilakukan Intervensi AdEMs. Berdasarkan Tabel 2 pada post audio terapi berbasis *mindfulness* hampir seluruhnya (71%) responden menunjukkan kecemasan dengan rentang normal. Hal ini menunjukkan adanya perubahan besar prosentase sebelum dan sesudah edukasi dengan media audio.

Pengaruh AdEMs terhadap Tingkat Kecemasan

D Hasil analisis penelitian uji wilcoxon didapatkan nilai berdasarkan Tabel 3 didapatkan ada penurunan di nilai median dan disimpulkan bahwa ada pengaruh audio terapi berbasis *mindfulness* (AdEMs) terhadap ansietas pasien pre operasi, nilai $p < 0,05$ dengan nilai signifikansi $p = 0,014$. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian *Audio Terapi berbasis Mindfulness Based Stress Reductions* terhadap penurunan kecemasan pasien pre-operasi di Ruang Bedah Elektif

Pembahasan

Kecemasan pada umumnya ditandai dengan rasa takut pada sesuatu yang akan terjadi, tidak menyenangkan, seringkali disertai dengan gejala-gejala otonomik seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi,

dan gelisah. Beberapa hal yang melatarbelakangi kecemasan pada pasien pre operasi seperti: cemas menghadapi pembiusan, takut mati saat operasi, cemas menghadapi *body image* yang berupa cacat yang akan mengganggu fungsi peran pasien [11][12]. Kumpulan gejala yang muncul cenderung bervariasi pada setiap orang. Kecemasan merupakan sebuah sinyal yang memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Pengajaran operasional dengan mudah dan efektif memungkinkan pasien untuk mengatasi tingkat kecemasan yang dialami, mengurangi durasi perawatan di rumah sakit, meningkatkan kepuasan, meminimalkan komplikasi pascaoperasi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien. Pengajaran pra operasi diberikan dengan konsep yang bervariasi [13][14]. Terapi audio dan dasar *Mindfulness* dapat mempengaruhi kemampuan pasien untuk mengasimilasi informasi dan menurunkan tingkat kecemasan dengan penerimaan diri yang baik.

Pengambilan data pengkajian status kecemasan pasien dengan menggunakan NOC dilakukan sebelum dan sesudah pasien diberikan edukasi preoperasi metode audio. Dalam kuisioner NOC terdapat 15 point skala outcome pertanyaan yang mewakili kondisi atau tanda gejala kecemasan pada pasien. Kecemasan pada umumnya ditandai dengan rasa takut pada sesuatu yang akan terjadi, tidak menyenangkan, seringkali disertai dengan gejala-gejala otonomik seperti ansietas kepala, berkeringat, palpitasi, dan gelisah. Beberapa hal yang melatarbelakangi kecemasan pada pasien pre operasi seperti:

cemas menghadapi pembiusan, takut mati saat operasi, cemas menghadapi *body image* yang berupa cacat yang akan mengganggu fungsi peran pasien. Kumpulan gejala yang muncul cenderung bervariasi pada setiap orang. Kecemasan merupakan sebuah sinyal yang memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Cemas pada diri seseorang harus dibedakan dengan rasa takut. Pada rasa cemas, sumber ancaman tidak diketahui, bersifat internal, samar-samar, atau konfliktual, sedangkan pada rasa takut, sumber ancaman diketahui, bersifat eksternal, jelas atau non konfliktual [11][15]. Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat disimpulkan bahwa dari beberapa skala outcome NOC didapatkan ada pengaruh audio edukasi dengan *mindfulness* (ADEMS) terhadap penurunan kecemasan pre operasi, dengan semua nilai signifikan $p < 0,05$.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian *Audio Terapi berbasis Mindfulness Based Stress Reductions* terhadap penurunan kecemasan pasien pre-operasi di Ruang Bedah Elektif.

REKOMENDASI

Perlu adanya pemberian Audio terapi berbasis Mindfulness sebagai tambahan prosedur pre-operasi guna meminimalkan kecemasan yang dialami pasien pre-operasi.

REFERENSI

- [1] R. Sjamsuhidajat and W. De Jong, "Buku-ajar ilmu bedah," 2005.
- [2] B. Kozier, *Fundamentals of nursing: concepts, process and practice*. pearson education, 2008.

- [3] A. P. Potter and A. Perry, "Fundamentals of Nursing. St. Louis Missouri: Mosby-Year Book." Inc, 2006.
- [4] S. Brunner and D. Suddarth, "Buku ajar *keperawatan* medikal bedah," Jakarta EGC, 2002.
- [5] A. P. Lestari, "Perbedaan Pengaruh Pemberian Propofol Dan Tiopental Terhadap Respon Hemodinamik Pada Induksi Anestesi Umum." Faculty of Medicine, 2010.
- [6] E. Katz, "Mindfulness and Psychotherapy, edited by CK Germer, RD Siegel, and PR Fulton: (2013).. New York, NY: Guilford Press, 382 pp., \$45.00." Taylor & Francis, 2014.
- [7] C. A. L. Dictionary, *Cambriedge Advanced Learner's Dictionary*, 4th ed. Cambriedge: Cambriedge University Press, 2017.
- [8] P. A. Poulin, C. S. Mackenzie, G. Soloway, and E. Karayolas, "Mindfulness training as an evidenced-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals," *Int. J. Heal. Promot. Educ.*, vol. 46, no. 2, pp. 72–80, 2008.
- [9] S. Praissman, "Journal of The American Association of Nurse Practitioners," *J. Am. Assoc. Nurse Pract.*, 2008, doi: <https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2008.00306.x>.
- [10] Holistic Nursing UNDP, *Keperawatan Holistik*. Semarang: penerbit Kepel Press Puri Arsita A-6, Jl. Kalimantan, Ringroad Utara, Yogyakarta, 2017.
- [11] A. Afriani, D. Desmiwati, and H. Kadri, "Kasus persalinan dengan bekas seksio sesarea menurut keadaan waktu masuk di bagian *obstetri* dan ginekologi RSUP Dr. M. Djamil Padang," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 2, no. 3, pp. 116–121, 2013.



- [12] D. Hawari, "Manajemen Stress, Cemas, Depresi," *Jakarta FKUI*, 2006.
- [13] J. Ong, P. S. Miller, R. Appleby, R. Allegretto, and A. Gawlinski, "Effect of a preoperative instructional digital video disc on patient knowledge and preparedness for engaging in postoperative care activities," *Nurs. Clin. North Am.*, vol. 44, no. 1, pp. 103–115, 2009.
- [14] M. Jawaid, A. Mushtaq, S. Mukhtar, and Z. Khan, "Preoperative anxiety before elective surgery," *Neurosci. J.*, vol. 12, no. 2, pp. 145–148, 2007.
- [15] A. P. A. de Oliveira, E. N. de Souza, and L. C. Pellanda, "Effectiveness of video resources in nursing orientation before cardiac heart surgery," *Rev. Assoc. Med. Bras.*, vol. 62, pp. 762–767, 2016.