

ABSTRAK

Kecemasan dapat menyebabkan suasana hati seorang penderita stroke menjadi tidak tenang, gelisah dan membuat pola tidur penderita stroke terganggu, hal ini dapat mengganggu proses pengobatan stroke yang sedang dijalani sehingga dalam proses penyembuhan penyakit stroke sendiri menjadi lamban. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah meditasi mindfulness berpengaruh terhadap kecemasan penderita stroke di RSUD Laswi. Metode penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 41 pasien stroke dengan jumlah sampel 29 pasien stroke. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Analisis menggunakan *Uji Paired Sampel T Test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh meditasi mindfulness terhadap kecemasan penderita stroke dengan nilai $p < 0,005$ yaitu $p : 0,000$ yang berarti H_a diterima, H_0 ditolak. Teknik meditasi mindfulness merupakan terapi yang dapat menurunkan kecemasan. Diharapkan penelitian meditasi mindfulness dapat diterapkan oleh pihak Rumah Sakit untuk menambah alternatif dalam mengatasi kecemasan pada penderita stroke. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan variabel, tempat dan waktu yang berbeda.

Kata Kunci : Meditasi Mindfulness, Stroke, Kecemasan
Daftar Pustaka : 4 Buku (2012-2021)
15 Jurnal (2018-2021)
2 website

ABSTRACT

Anxiety can cause the mood of a stroke patient to become restless, restless and disrupt the sleep pattern of stroke sufferers, this can interfere with the stroke treatment process being carried out so that the stroke healing process itself becomes slow. The purpose of the study was to determine whether mindfulness meditation had an effect on the anxiety of stroke patients at Laswi Hospital. This research method is a quantitative method using a quasi-experimental design with one group pre-test post-test design. The population in this study were 41 stroke patients with a total sample of 29 stroke patients. The sampling technique used is purposive sampling. Analysis using Paired Sample T Test. The results showed that there was an effect of mindfulness meditation on the anxiety of stroke patients with p value < 0.005 , namely $p : 0.000$, which means H_a is accepted, H_0 is rejected. Mindfulness meditation technique is a therapy that can reduce anxiety. It is hoped that mindfulness meditation research can be applied by the hospital to add alternatives in overcoming anxiety in stroke sufferers. Further researchers are expected to be able to conduct research with different variables, places and times.

Keywords : Mindfulness Meditation, Stroke, Anxiety

Reverens : 4 Books (2012-2021)
15 Journals (2018-2021)
2 website