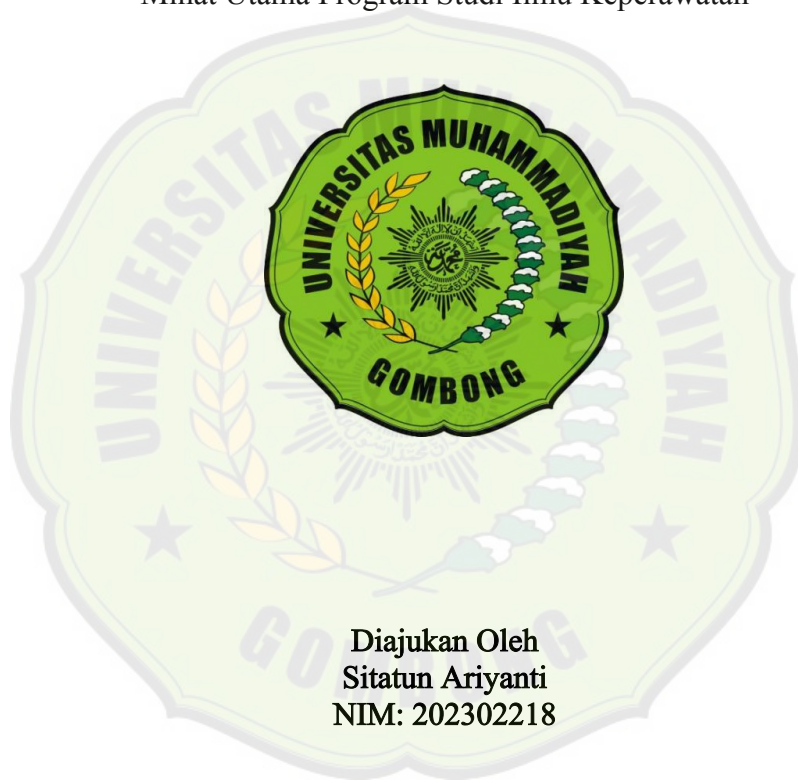


**PENGARUH *SPIRITUAL MINDFULNESS BASED ON BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA DI  
RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**Skripsi**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan  
Minat Utama Program Studi Ilmu Keperawatan



Diajukan Oleh  
Sitatun Ariyanti  
NIM: 202302218

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
2024**

**PENGARUH *SPIRITUAL MINDFULNESS BASED ON BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA DI  
RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**Skripsi**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan  
Minat Utama Program Studi Ilmu Keperawatan



Diajukan Oleh  
Sitatun Ariyanti  
NIM: 202302218

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *SPIRITUAL MINDFULNESS BASED ON BREATHING*  
*EXERCISE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER  
PAYUDARA DI RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Di susun Oleh:

Sitatun Ariyanti

NIM : 202302218

Telah disetujui dan dinyatakan Telah memenuhi syarat untuk diujikan Pada

Tanggal 10 Agustus 2024

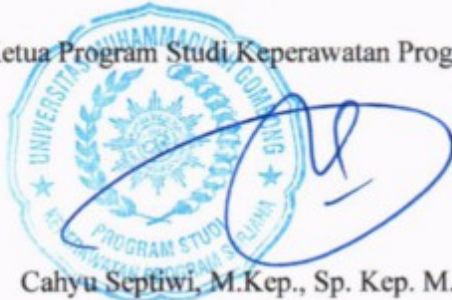
Pembimbing



Sawiji, S.Kep., Ns., M. Sc

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp. Kep. M. B, PHD

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH *SPIRITUAL MINDFULNESS BASED ON BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA DI  
RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Sitaton Ariyanti

NIM : 202302218

Pada tanggal 10 Agustus 2024

**Susunan Dewan Penguji**

1. Ike Mardiaty Agustin, M.Kep. Sp. Kep. J (.....)
2. Arnika Dwi Asti, M.Kep (.....)
3. Sawiji, S.Kep., Ns., M. Sc (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Cahyu Septiwi, M.Kep. Sp. KMB, Ph.D

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tudaj terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisim.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisim, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun

Gombong, 10 Agustus 2024



(Sitatun Ariyanti)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sitatun Ariyanti

NIM : 202302218

Program studi : Keperawatan Program Sarjana

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

**PENGARUH SPIRITUAL MINDFULNESS BASED ON BREATHING  
EXERCISE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER  
PAYUDARA DI RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 10 Agustus 2024

Yang menyatakan



Sitatun Ariyanti

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan Judul “Pengaruh *Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong”

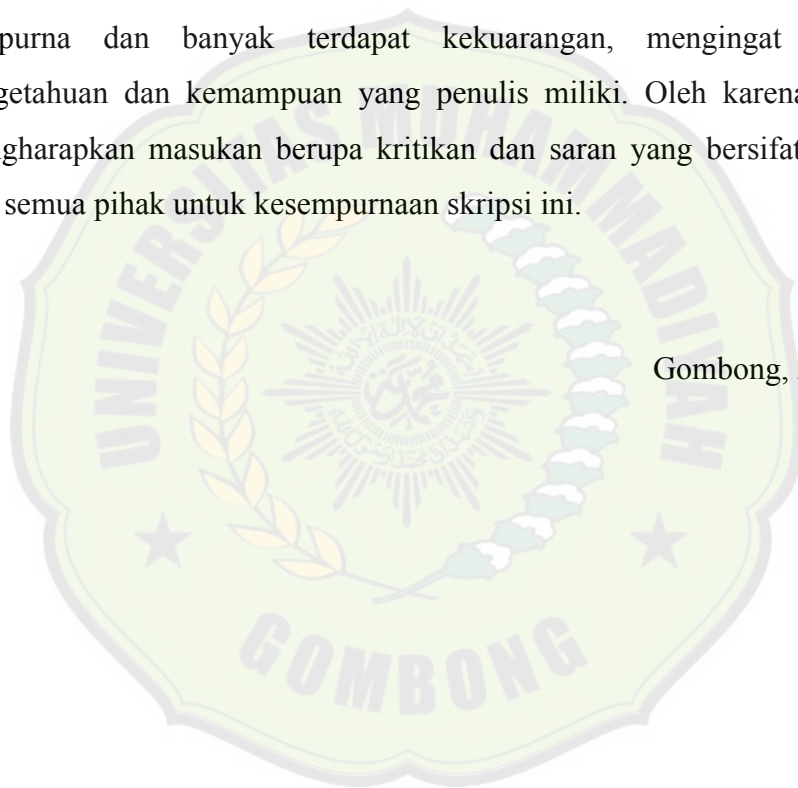
Sholawat serta salam selalu tucurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis mendapatkan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan yang penulis alami, namun berkat bimbingan, dukungan dan dorongan dari pihak lain, penulis mampu untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT, yang selalu memberikan kemudahan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada Agus Sugianto yang selalu memberikan support system, Bryan Pradipta Gusti anak saya sebagai penyemangat dan keluarga saya khususnya ibu saya Honimah dan bapak Supangat yang selalu semangat.
3. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan.
6. Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan arahan, masukan dan saran pada penulis.

7. Sawiji, M,Sc selaku pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan pada penulis.
8. Teman-teman seperjuangan dari Program Studi S1 Keperawatan Angkatan 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah saling memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Responden yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian.
10. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak terdapat kekuarangan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan berupa kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan skripsi ini.

Gombong, Agustus 2024

Penulis



Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
Skripsi, Agustus 2024  
Sitatun Ariyanti<sup>1)</sup>, Sawiji<sup>2)</sup>

ABSTRAK  
PENGARUH SPIRITUAL *MINDFULNESS BASED ON BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA DI RS PKU  
MUHAMMADIYAH GOMBONG

**Latar belakang** Kanker payudara adalah tumor ganas yang berkembang di jaringan payudara akibat penumpukan sel abnormal. Pasien sering mengalami kecemasan dan depresi karena diagnosis dan efek samping pengobatan, dengan gejala seperti perasaan tidak menentu, mudah tersinggung, dan sulit tidur. Spiritual mindfulness berdasarkan latihan pernapasan dapat membantu mengatasi kecemasan ini, dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan kehadiran pikiran.

**Tujuan umum** Untuk mengetahui pengaruh spiritual mindfulness based on breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pasien kanker payudara di RS PKU Muhammadiyah Gombong.

**Metode** Penelitian ini menggunakan *quasy experimental* dengan *one group pre-test dan post-test design*. Terapi spiritual *mindfulness* berbasis *breathing exercise* diterapkan pada pasien kanker payudara untuk mengurangi kecemasan. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah terapi menggunakan kuesioner ZSAS. Data dianalisis dengan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui penurunan rata-rata kecemasan.

**Hasil** Sebelum menerima terapi spiritual mindfulness berbasis latihan pernapasan, rata-rata skor kecemasan responden adalah 58,1556 (kecemasan sedang). Setelah terapi, rata-rata skor kecemasan turun menjadi 43,0222 (kecemasan ringan), dengan penurunan rata-rata sebesar 15,1333. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi spiritual mindfulness berbasis latihan pernapasan berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara, dengan nilai p pada uji *paired sample t-test* sebesar 0,000.

**Rekomendasi** Rumah sakit perlu mengadopsi pendekatan holistik dalam merawat pasien kanker, mencakup aspek fisik, psikologis, dan spiritual untuk meningkatkan kualitas hidup. Rumah sakit juga disarankan untuk memasukkan program spiritual mindfulness dalam rehabilitasi dan dukungan psikososial bagi pasien kanker payudara. Pasien dianjurkan berpartisipasi aktif dalam program mindfulness berbasis latihan pernapasan secara rutin, yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

**Kata Kunci**; kecemasan, kemoterapi, kanker payudara

---

<sup>1)</sup> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2)</sup> Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
Muhammadiyah University of Gombong  
Thesis, August 2024  
Sitatun Ariyanti<sup>1)</sup>, Sawiji<sup>2)</sup>

#### ABSTRACT

#### THE INFLUENCE OF SPIRITUAL MINDFULNESS BASED ON BREATHING EXERCISES ON THE ANXIETY LEVELS OF BREAST CANCER PATIENTS AT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG HOSPITAL.

**Introduction,** Breast cancer is a malignant tumor that forms in breast tissue due to abnormal cell growth. Patients frequently face anxiety and depression from the diagnosis and treatment side effects, including symptoms like uncertainty, irritability, and sleep disturbances. Spiritual mindfulness through breathing exercises can reduce this anxiety by promoting awareness and mental clarity.

**Purpose,** To determine the effect of spiritual mindfulness based on breathing exercises on the anxiety levels of breast cancer patients at PKU Muhammadiyah Gombong Hospital.

**Methods,** This research uses a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. Spiritual mindfulness therapy based on breathing exercises is applied to breast cancer patients to reduce anxiety. Anxiety levels are measured before and after therapy using the ZSAS questionnaire. Data is analyzed using a paired sample t-test to determine the average reduction in anxiety.

**Results,** Before receiving the spiritual mindfulness therapy based on breathing exercises, the average anxiety score of the respondents was 59.1778 (moderate anxiety). After the therapy, the average anxiety score decreased to 39.4222 (mild anxiety), resulting in an average reduction of 19.7556. These findings indicate that spiritual mindfulness therapy based on breathing exercises has a significant effect on the anxiety levels of breast cancer patients, with a p-value of 0.000 from the paired sample t-test.

**Recommendation,** Hospitals should adopt a holistic approach to cancer care, addressing physical, psychological, and spiritual needs to improve patients' quality of life. Incorporating spiritual mindfulness programs, especially breathing exercises, into breast cancer rehabilitation is recommended to reduce anxiety.

**Key Words:** *anxiety, chemotherapy, breast cancer*

---

<sup>1)</sup> Student of University Muhammadiyah Gombong

<sup>2)</sup> Lecturer University Muhammadiyah Gombong

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori .....	9
B. Kerangka Teori .....	24
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Metode Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
D. Variabel Penelitian.....	30
E. Definisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	32
H. Teknik Pengumpulan Data.....	33
I. Pengolahan Data .....	34
J. Analisa Data.....	35
I. Etika Penelitian.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan.....	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	25



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	30
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pasien Kanker Payudara di RS PKU Muhammadiyah Gombong .....	38
Tabel 4.2	Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise .....	39
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas Data Kecemasan Pre test dan Post test Pasien Kanker Payudara di RS PKU Muhammadiyah Gombong .....	40
Tabel 4.4	Pengaruh Terapi Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara .....	40



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kanker payudara adalah tumor ganas yang tumbuh di jaringan payudara. Kanker ini terbentuk karena penumpukan sel yang tidak normal pada payudara dan berkembang secara tidak terkendali membentuk tumor. (Sirait, 2016). Beberapa faktor risiko kanker payudara adalah usia, riwayat keluarga, mutasi genetik, paparan radiasi, obesitas pascamenopause, konsumsi alkohol, merokok, kurang aktivitas fisik, dan terapi hormon. (ACS, 2022) Faktor risiko reproduksi seperti menarche dini, menopause dini, primipara di usia tua, dan tidak menyusui juga meningkatkan risiko kanker payudara. (WHO, 2022) Paparan estrogen endogen dan eksogen juga berperan dalam karsinogenesis payudara. (Soeripto, 2021). Manifestasi klinis kanker payudara antara lain nyeri atau benjolan di payudara, perubahan bentuk atau ukuran payudara, kulit payudara merah atau berkerut, puting susu tertarik ke dalam, dan keluarnya cairan atau darah dari puting susu. (Yayasan Kanker Payudara Indonesia, 2022).

Menurut data WHO tahun 2020, insiden kanker payudara di dunia mencapai 2,3 juta kasus pertahun (WHO, 2020). Di wilayah Asia, kanker payudara merupakan kanker terbanyak pada perempuan dengan insiden sebesar 18% (Bruni et al., 2021). Menurut data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2019), angka kejadian kanker payudara di Indonesia sebesar 42,1 per 100.000 penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu sebesar 39,6 per 100.000 penduduk. Kasus kanker payudara di Jawa Tengah juga mengalami peningkatan. Pada tahun 2019, tercatat 16.851 kasus kanker payudara di Jawa Tengah. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu sebesar 15.608 kasus. Secara lebih spesifik, di Kabupaten Kebumen ditemukan prevalensi kanker payudara sebesar 0,7 per 1000 penduduk perempuan pada tahun 2019 (Dinkes Kebumen, 2020).

Pasien kanker payudara juga sering mengalami kecemasan dan depresi akibat diagnosis penyakit dan efek samping pengobatan. (Chintamani et al., 2021) Kecemasan pada penderita kanker payudara ditandai dengan perasaan tidak menentu, mudah tersinggung, sulit tidur, dan cemas berlebihan. (Christi et al., 2018). Hasil penelitian Setyani (2020) menunjukkan 25% tidak mengalami kecemasan, 43,3% mengalami tingkat kecemasan ringan, 13,33% mengalami tingkat kecemasan sedang, 13,33% mengalami kecemasan berat dan 5% mengalami tingkat kecemasan berat sekali. Tenaga kesehatan sebaiknya memberikan informasi bagi pasien yang akan menjalani kemoterapi khususnya terkait tujuan tindakan, efek samping tindakan kemoterapi dan upaya yang dilakukan apabila terjadi efek samping.

Penatalaksanaan kecemasan pada pasien kanker payudara dapat dilakukan dengan memberikan terapi farmakologis seperti antidepresan dan obat penenang untuk mengurangi gejala fisiologis. (Prawirohardjo, 2019) Selain itu diberikan konseling dan psikoterapi oleh psikolog atau psikiater untuk mengatasi masalah psikologis yang mendasari. (Wahyuni, 2021) Terapi komplementer seperti relaksasi, yoga, dan meditasi juga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. (Arumugam & Ebenezer, 2020) Keluarga juga berperan penting memberikan dukungan emosional dan motivasi untuk meningkatkan coping pasien. (Zahid & Ullah, 2022)

Spiritual *mindfulness based on breathing exercise* dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada pasien kanker payudara. Spiritual *mindfulness based on breathing exercise* merupakan suatu bentuk meditasi dengan menggunakan pernapasan sebagai objeknya. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kehadiran pikiran, dan pengalaman saat ini (Wahyuni, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa spiritual *mindfulness based on breathing exercise* efektif dalam mengatasi kecemasan pada pasien kanker payudara (Prasetyawati, 2019). Latihan pernafasan ini bertujuan untuk memusatkan pikiran pada saat ini dan meningkatkan kesadaran spiritual pasien. Beberapa teknik yang dilakukan adalah deep breathing, counted breathing, dan mediate breathing dengan mengatur irama

nafas. (Widyaningsih, 2020) Latihan *mindfulness based on breathing exercise* terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan (Trisnawati, 2022). Oleh karena itu, terapi ini direkomendasikan sebagai relaksasi non-farmakologis pada pasien kanker payudara. (Setiyarini et al., 2021)

Spiritual *mindfulness based on breathing exercise* pada pasien kanker payudara yang mengalami kecemasan sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Terapi ini dapat membantu pasien merasa lebih tenang, mengurangi tingkat kecemasan, serta memberikan dukungan emosional dan spiritual yang dibutuhkan selama perjalanan perawatan mereka. Pasien kanker payudara seringkali menghadapi stres dan kecemasan yang tinggi, dan pendekatan holistik seperti ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam membantu mereka mengatasi tantangan ini (Purnell, 2021).

Penelitian Wahyuningsih (2019) menunjukkan ada pengaruh latihan *mindfulness* berbasis spiritual terhadap tingkat spiritual well being pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Latihan *mindfulness* berbasis spiritual meningkatkan tingkat spiritual well being. Sedangkan penelitian Balaputra (2023) menunjukkan *mindfulness* berbasis spiritual tidak terbukti dapat menurunkan depresi pada pasien breast cancer yang menjalani kemoterapi namun dapat menurunkan kecemasan dan stres. Akan tetapi, terapi ini tetap sangat bermanfaat sebagai intervensi psikososial pasien breast cancer yang sedang menjalani kemoterapi.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan berkunjung di Instalasi Kanker Terpadu tepatnya di Ruang Kemoterapi *One Day Care* (ODC) didapatkan data bahwa selama bulan Februari tahun 2024 terdapat jumlah pasien yang menjalani kemoterapi sebanyak 217 pasien. Dari 217 pasien tersebut, 127 diantaranya merupakan pasien *cancer payudara*, 10 pasien dengan diagnose KNF, 30 pasien dengan diagnose NHL, 3 pasien dengan diagnose Kanker Prostat, 7 pasien dengan diagnose kanker bulli, 7 pasien dengan diagnose kanker paru, 11 pasien dengan diagnose kanker ovarium, 16 pasien dengan diagnose kanker colli, 11 pasien dengan diagnose kanker servik dan 2 pasien dengan diagnose kanker hepar. Hal ini menunjukkan bahwa pasien dengan

diagnose *cancer payudara* merupakan pasien terbanyak yang berada di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong khususnya di Ruang Kemoterapi *One Day Care* (ODC) Instalasi Kanker Terpadu.

Studi pendahuluan dilakukan dengan mewawancarai lima pasien yang sedang menjalani kemoterapi di RS PKU Muhammadiyah Gombong. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman pasien kanker payudara terkait kecemasan yang mereka alami selama proses kemoterapi. Hasil pengukuran Zung Self-Rating Anxiety Scale (SRAS) menunjukkan bahwa 5 pasien kanker payudara sering mengalami tingkat kecemasan yang tinggi selama menjalani kemoterapi, Pasien 1: Skor 46 (Kategori: Sedang), Pasien 2: Skor 25 (Kategori: Ringan), Pasien 3: Skor 61 (Kategori: Berat), Pasien 4: Skor 50 (Kategori: Sedang, dan Pasien 5: Skor 65 (Kategori: Berat. Mereka merasakan kecemasan terkait efek samping kemoterapi seperti mual, muntah, kehilangan rambut, dan penurunan berat badan. Selain itu, mereka juga merasa cemas terhadap hasil pengobatan dan dampak jangka panjangnya terhadap kualitas hidup mereka. Beberapa 3 pasien mengungkapkan bahwa mereka telah mencari berbagai metode untuk mengatasi kecemasan, termasuk terapi pernapasan dan meditasi. Namun, mereka belum pernah mencoba spiritual *mindfulness based on breathing exercise* sebelumnya.

Hasil studi pendahuluan ini menyoroti pentingnya penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Dengan memahami pengalaman pasien dan tingkat kecemasan yang mereka alami, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga dalam upaya meningkatkan kualitas perawatan pasien kanker payudara di RS PKU Muhammadiyah Gombong.

## B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *spiritual mindfulness based on breathing exercise* terhadap tingkat kecemasan pasien kanker payudara di RS PKU Muhammadiyah Gombong ?

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *spiritual mindfulness based on breathing exercise* terhadap tingkat kecemasan pasien kanker payudara di RS PKU Muhammadiyah Gombong.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik pasien kanker payudara sebelum intervensi *spiritual mindfulness based on breathing exercise*
- b. Mengetahui tingkat kecemasan pasien kanker payudara sebelum intervensi *spiritual mindfulness based on breathing exercise*
- c. Mengetahui tingkat kecemasan pasien kanker setelah intervensi *spiritual mindfulness based on breathing exercise*

## D. Manfaat

### 1. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu

Penelitian ini akan membuka jalan bagi pengembangan metode intervensi yang lebih holistik dalam mengelola kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Spiritual mindfulness based on breathing exercise* akan dieksplorasi sebagai pendekatan yang mungkin efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, dan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan ilmu keperawatan medikal bedah dan ilmu keperawatan jiwa di masa depan.

### 2. Manfaat Bagi Praktisi

#### a. Peneliti

Peneliti akan dapat menyelenggarakan perawatan yang lebih holistik dengan memasukkan *spiritual mindfulness based on breathing exercise*

dalam praktik perawatan kanker. Mereka akan memiliki alat tambahan untuk membantu pasien mengelola kecemasan.

b. Tempat Penelitian

Rumah sakit PKU Muhammadiyah Gombong akan mendapatkan manfaat dengan meningkatkan kualitas pelayanan kepada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Implementasi *spiritual mindfulness based on breathing exercise* sebagai bagian dari perawatan dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pasien, sehingga memberikan pengalaman yang lebih positif selama perawatan.

c. Masyarakat

Masyarakat akan mendapatkan manfaat utama dari penelitian ini dengan pengelolaan yang lebih baik terhadap kecemasan selama proses kemoterapi. *Spiritual mindfulness based on breathing exercise* dapat membantu mereka merasa lebih tenang dan fokus selama perawatan.

### E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Keaslian penelitian dipaparkan dalam tabel 1.1

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan
Wahyuningsih (2019)	Spiritual Well being of Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy through Mindfulness Based Spiritual	Penelitian ini pengaruh mindfulness berbasis spiritual pada 12 responden dengan pendekatan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Pengambilan	Hasil penelitian ini menunjukkan Ada pengaruh latihan mindfulness berbasis spiritual terhadap tingkat spiritual well being pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.	Persamaan penelitian terletak pada variabel terikat pengaruh spiritual mindfulness based of breathing exercise pada pasien kanker payudara dan teknik

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan
		sampel menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian dilakukan pada pasien kanker payudara bulan Januari-Februari 2019 di RSUD Tugurejo.	Latihan mindfulness berbasis spiritual meningkatkan tingkat spiritual well being.	pendekatan pre test dan post test tanpa kelompok kontrol. Perbedaan pada penelitian ini terletak pengampilan responden.
Balaputra (2023)	Mindfulness Berbasis Spiritual Sebagai Upaya Menjaga Kondisi Psikososial Pasien Breast Cancer Selama Kemoterapi	Penelitian ini berjenis pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-post-test design. Sampel diambil di RS. Baladhika Husada Jember sebanyak 18 responden menggunakan teknik accidental sampling sesuai kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah DASS21 (Depression Anxiety Stress Scale 21) yang terdiri dari 21 item pernyataan diri. Uji statistik menggunakan Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan terapi mindfulness berbasis spiritual tidak terbukti dapat menurunkan depresi pada pasien breast cancer yang menjalani kemoterapi namun dapat menurunkan kecemasan dan stres. Akan tetapi, terapi ini tetap sangat bermanfaat sebagai intervensi psikososial pasien breast cancer yang sedang menjalani kemoterapi.	Persamaan penelitian terletak pada variabel terikat pengaruh spiritual mindfulness based of breathing exercise pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi, Perbedaan di variable bebas yaitu peneliti sebelumnya menguji psikososial pada pasien breast cancer, sedangkan peneliti menguji tingkat kecemasan, perbedaan selanjutnya terletak pada pengambilan alat instrument peneliti sebelumnya menggunakan DASS21 (Depression

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan
				Anxiety Stress Scale 21) yang terdiri dari 21 sedangkan peneliti selanjutnya menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)



## DAFTAR PUSTAKA

- ACS. (2022). Breast Cancer Risk Factors. <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/risk-and-prevention.html>
- Anipah, Azhari, N. K., Anggarawati, T., Febrianti, D., Kusumawati, H., Sukamti, N., Suratmiti, N. N., Tatisina, C. M., Widodo, Y. P., Wibowo, N. Y., Tubalawony, F., & Yudhawati, N. L. P. S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Astuti, A. N. D. P., Setyani, F. A. R., & Widiyanti, C. R. (2022). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Rumah Sakit Swasta Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15*(2), 53–59.
- Balitbang Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Chintamani et al. (2021). Anxiety and depression in breast cancer patients at a major cancer center. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing, 8*(6), 659.
- Christi et al. (2018). Kecemasan pada Pasien Kanker Payudara di RSUD Dr. Moewardi. *Jurnal Keperawatan, 10*(2), 221-232.
- Dinkes Kebumen. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen Tahun 2019. Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen.
- Bruni et al. (2021). Cancer statistics for women in Asia. *CA Cancer J Clin, 71*, 280-314.
- Grace, P. A., & Borley, N. R. (2007). *At a Glance Ilmu Bedah* (3rd ed.). Erlangga.
- Hermanto, A., Sukartini, T., & Esti, Y. (2020). Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Kanker Dengan Kemoterapi: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 11*(4), 334–337. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf11401/0>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta.
- Krisdianto, B. F. (2019). *Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)* (1st ed.). Andalas University Press.
- Kristiana, N.E. (2021). Pengaruh Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 11*(1), 115-122.
- Lemone, P., & B. (2008). *Medical Surgical Nursing: Critical Thinking in Client Care* (4th ed.). New Jersey.
- Mahyuvi, T., & Sari, N. (2024). Reducing Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis with Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise. *Journal Of Nursing Practice, 7*(2), 252–261. <https://doi.org/10.30994/jnp.v7i2.385>
- Megawati, P. N., & Rahayu, S. R. (2021). Determinan Kejadian Kanker Payudara pada Wanita Usia Subur (15-49 Tahun). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition, 1*(3), 362–370. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Prasetyawati, A. E. (2019). Pengaruh Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 20*(2): 87-94.
- Purnell, L. (2021). The Importance of Spiritual Mindfulness-Based Breathing Exercise in Breast Cancer Patients with Anxiety. *Journal of Holistic Nursing,*

- 39(3), 268-275.
- Rizka, A., Iskandar, & Akramah, S. (2023). Analisis Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Kemoterapi Pada Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit Umum Cut Meutia Aceh Utara. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 6(1), 69–77. <https://doi.org/10.31850/makes.v6i1.1947>
- Sari, L., Kumar, V., Cotran, R. S., & Robbins, S. L. (2018). *Buku Ajar Patologi* (8th ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Setiyarini, D.A.D., Kristiana, N.E., & Widyaningsih, R. (2021). The Effect of Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise on Quality of Life in Patients with Breast Cancer. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(2), 126-133.
- Setyani, F. A. R., & Milliani, C. D. (2020). Tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang mendapatkan kemoterapi. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 170-176.
- Sirait, A.M. (2016). *Kanker Payudara*. Yayasan Kanker Indonesia.
- Soeripto. (2021). *Kanker Payudara Wanita*. Pustaka Baru Press.
- Sriati, A., Hernawaty, T., Khaerera, A., Aulia, F., Yolanda, Rahmawati, S., & Yuda, N. P. (2022). Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 953–962. <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Sulviana, E. R., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Antara Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan dengan Kejadian Kanker Payudara pada Wanita di Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*, 2(3), 1937–1943. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1988/951>
- Trisnawati, D., Suryati, Y., & Susilawati, S. (2022). Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise terhadap Kecemasan dan Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 425-438.
- Wahyuni, S. (2019). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Stadium Lanjut yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. 5(2): 136-144.
- WHO. (2022). Breast cancer. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- WHO. (2020). Breast cancer: prevention and control. <https://www.who.int/publications/i/item/breast-cancer-prevention-and-control>
- Widyaningsih, R. (2020). Efektivitas Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara. *JKP*, 8(3), 277–284
- Yanti, I., Nuraini, T., Edison, C., & Gayatri, D. (2024). Intervensi Spiritualitas untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Depresi Terhadap Pasien Kanker. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 1067–1075.
- Yayasan Kanker Payudara Indonesia. (2022). Deteksi Dini Kanker Payudara. <https://ykpai.org/deteksi-dini-kanker-payudara/>

- Yolanda, V., Sigalinging, S., & Simorangkir, L. (2020). Gambaran Demografi Dan Kecemasan Keluarga Penderita Kanker Serviks Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsud Dr.Moewardi Surakarta Tahun 2019. *Jurnal Dharma Agung Husada*, 7(1), 1–7.
- Yudono, D. T. (2019). Analisis Faktor-Fakor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Ca Mamae Dengan Tindakan Kemoterapi. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(02), 53–63. <https://doi.org/10.35960/vm.v11i02.461>



## Lampiran 1 SOP Spiritual *Mindfulness Based On Breathing Exercise*

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

#### SPIRITUAL *MINDFULNESS BASED ON BREATHING EXERCISE*

##### 1. Pengertian

Spiritual *Mindfulness based on breathing exercise* adalah kegiatan bernapas dengan memusatkan perhatian pada nafas, menghirup dan mengeluarkan napas yang disertai dengan motivasi spiritual keyakinan, syukur, sabar, dan ikhlas. Sepenuhnya menyadari keberadaannya, dimana seseorang berada, apa yang dilakukannya, dan tidak bereaksi berlebihan terhadap apa yang terjadi disekitarnya.

##### 2. Tujuan

- a. Mengurangi gejala gangguan psikologis yaitu stres, kecemasan
- b. Memperbaiki alam perasaan.
- c. Memperkuat keyakinan dan meningkatkan kesadaran diri dalam beradaptasi serta menerima kondisi diri.
- d. Memberikan efek relaksasi pada pasien.

##### 3. Alat

- a. MP3 audio player
- b. Earphone

##### 4. Prosedur

- a. Tahap persiapan
  - 1) Perkenalan : mengucapkan salam, menyapa dan tersenyum pada pasien.
  - 2) Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada pasien.
  - 3) Mengatur posisi pasien nyaman mungkin (posisi duduk/berbaring) dengan mata terpejam atau tetap terbuka.
  - 4) Memasangkan alat (MP3 audio player yang dihubungkan dengan earphone) pada telinga pasien yang berisi rekaman panduan pelaksanaan terapi.

- 5) Membimbing pasien untuk melakukan prosedur spiritual mindful breathing exercise dengan konsentrasi serta keyakinan penuh pada Tuhan YME selama prosedur dilakukan.

b. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

- 1) Duduklah dengan nyaman

Posisikan tubuh pada posisi nyaman dan stabil baik duduk atau berbaring telentang. Biarkan punggung Anda lurus tapi tidak kaku. Biarkan tangan dalam posisi rileks. Tutup mata Anda, jika terasa nyaman. Jika tidak, luruskan pandangan Anda.

- 2) Sadari gerakan pada kaki anda

Jika anda melakukan praktik mindfulness dalam kondisi duduk di atas bantalan, silangkan kaki di bagian depan anda dengan nyaman. Jika anda melakukan praktik mindfulness di kursi, maka telapak kaki harus menyentuh lantai

- 3) Tegakkan badan anda

Tetapi jangan dalam posisi yang kaku. Tegakkan badan anda namun dalam posisi yang natural, biarkan tulang belakang menyangga bagian tubuh anda

- 4) Sadari gerakan pada lengan anda

Posisikan lengan anda secara paralel dengan tubuh bagian atas. Istirahatkan telapak tangan anda (letakkan telapak tangan pada paha kaki) dan posisikan senatural mungkin.

- 5) Lembutkan pandangan anda

Tundukkan sedikit kepala anda dan biarkan pandangan mata anda mengarah ke bawah dengan perlahan-lahan. Tidak harus sampai menutup mata, biarkan mata anda hanya sedikit tertutup.

- 6) Rasakan ketika anda bernafas

Bawa perhatian Anda ke saat sekarang dengan memperhatikan bagaimana perasaan Anda secara fisik. Fokuskan pikiran Anda pada tubuh Anda dari ujung rambut sampai ujung kaki dan dengan sadar coba biarkan ketegangan terlepas. Luangkan waktu sejenak untuk

memperhatikan lingkungan anda, suara apa pun yang mungkin Anda dengar, seperti suara yang terdengar di sekitar anda. Setelah itu, pusatkan perhatian Anda pada pernapasan Anda dari tiga sudut pandang :

- a) Pertama, perhatikan sensasi napas anda masuk / keluar dari lubang hidung dan / atau mulut anda.
  - b) Kedua, saat anda bernafas, perhatikan pergerakan naik / turunnya dada anda.
  - c) Ketiga, perhatikan kembang - kempisnya dinding perut Anda selama bernafas.
- 7) Sadari ketika pikiran anda mulai tidak fokus terhadap praktik mindfulness yang anda lakukan dan fokuskan kembali pada sensasi pernapasan anda. Secara tidak langsung perhatian anda akan terfokus pada sensasi pernapasan anda kembali. Jangan khawatir jika pemikiran anda tiba-tiba memikirkan sesuatu, jika hal tersebut terjadi maka fokuskan kembali pemikiran anda pada sensasi pernafasan anda.
  - 8) Bertemanlah dengan pikiran anda yang terkadang tidak fokus Dalam praktik mindfulness maka normal kalau pikiran anda terkadang berpikir hal macam-macam. Jika hal tersebut terjadi maka jangan memberontak, tetapi biarkan dulu hal itu terjadi, kemudian tetaplah dalam posisi awal. Jika sudah selesai maka kembali fokuskan pada sensasi pernafasan anda tanpa membuat penghakiman pada pemikiran anda.
  - 9) Ketika anda sudah siap maka secara perlahan angkat kepala anda Jika mata anda sedikit tertutup maka bukalah mata anda. Biarkan waktu berjalan sejenak, kemudian sadari situasi dan suara-suara yang terjadi di sekitar anda. Rasakan apa yang terjadi pada tubuh dan emosi anda.
  - 10) Cobalah berlatih latihan ini selama 15 menit (atau lebih lama jika Anda mau) dengan frekuensi 3 kali dalam satu hari setidaknya selama satu minggu. Perhatikan bagaimana rasanya meluangkan waktu setiap hari hanya dengan napas anda

## Lampiran 2 Instrumen ZSAS

### Kuisisioner *Anxiety Scale*

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan saat ini.

- 1: Tidak pernah sama sekali (Tidak melakukan sama sekali)
  - 2: Kadang-kadang saja mengalami demikian (Melakukan kurang dari 3 kali seminggu)
  - 3: Sering mengalami demikian (Melakukan 3-4 kali seminggu)
  - 4: Selalu mengalami demikian setiap hari (Melakukan lebih dari 5 kali seminggu)
- (Nursalam, 2016).

No	Pernyataan	Jawaban			
1	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari Biasanya	1	2	3	4
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	1	2	3	4
3	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau Hancur	1	2	3	4
4	Saya mudah marah, tersinggung atau panic	1	2	3	4
5	Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi	1	2	3	4
6	Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar	1	2	3	4
7	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	1	2	3	4
8	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	1	2	3	4
9	Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	1	2	3	4
10	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	1	2	3	4
11	Saya sering mengalami pusing	1	2	3	4
12	Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan	1	2	3	4
13	Saya mudah sesak napas tersengal-sengal	1	2	3	4
14	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	1	2	3	4
15	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	1	2	3	4

16	Saya sering kencing daripada biasanya	1	2	3	4
17	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat	1	2	3	4
18	Wajah saya terasa panas dan kemerahan	1	2	3	4
19	Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	1	2	3	4
20	Saya mengalami mimpi-mimpi buruk	1	2	3	4

Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) adalah penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William W.K.Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II). Terdapat 20 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan (Zung Self-Rating Anxiety Scale dalam Ian mcdowell, 2006). Rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan antara lain: Skor 20-44: kecemasan ringan, Skor 45-59: kecemasan sedang, Skor 60-74: kecemasan berat, dan Skor 75-80 : kecemasan panik. Kisi-kisi kuesioner sebagai berikut:

**Lampiran 3 Informed Consent**

**INFORMED CONSENT  
(PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK IKUT PENELITIAN)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : .....  
Alamat : .....  
Usia : .....  
Jenis Kelamin : .....  
Pendidikan : .....  
Sikus Kemoterapi : .....  
Stadium : .....

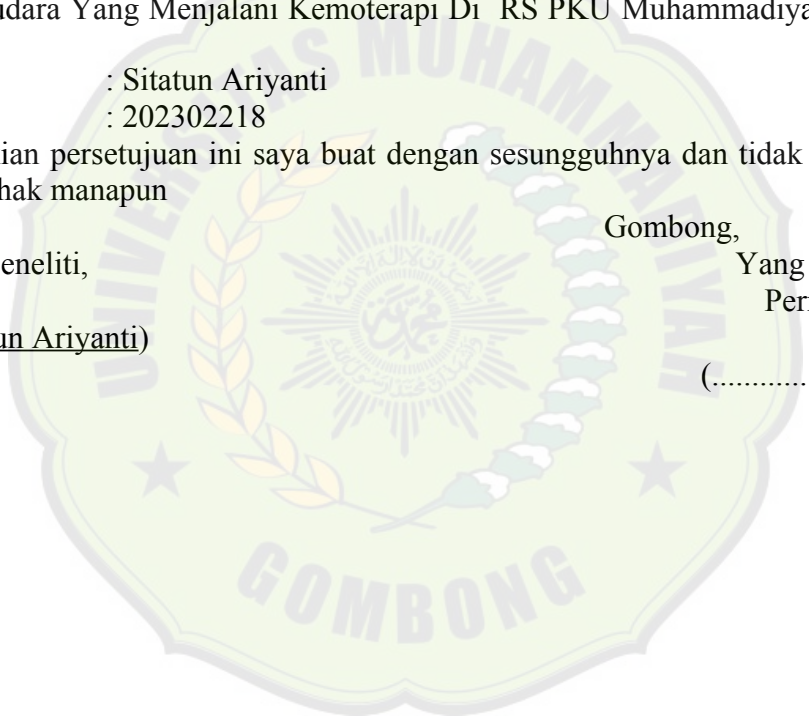
Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut dengan judul “Pengaruh *Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di RS PKU Muhammadiyah Gombong” yang diteliti oleh :

Nama : Sitatun Ariyanti  
NIM : 202302218

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Peneliti, Gombong, 2024  
(Sitatun Ariyanti) Yang Membuat Pernyataan

(.....)



## Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**  
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433  
Email: [lppm@unimugo.ac.id](mailto:lppm@unimugo.ac.id) Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 716.5/II.3.AU/PN/VIII/2024  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Gombong, 08 Agustus 2024

Kepada :  
Yth. RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Sitatun Ariyanti  
NIM : 202302218  
Judul Penelitian : Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong  
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amrika Dwi Asti, M.Kep

## Lampiran 5 Hasil Cek Similarity



### SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara di RS PKU Muhammadiyah Gombong  
Nama : Sitatun Ariyanti  
NIM : 202302218  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Hasil Cek : 28%

Gombong, 10 Agustus 2024

Pustakawan

Mengetahui,  
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(...Desy Setijawati, M.A.)



(Sawiji, M.Sc)

## Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Uji Etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
*HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE*  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK  
*DESCRIPTION OF ETHICAL  
EXEMPTION*  
"ETHICAL EXEMPTION"  
Nomor : 254.6/II.3.AU/F/KEPK/VIII/2024

No. Protokol : 21113000319



Peneliti  
*Researcher* : Sitatun Ariyanti

Nama Institusi  
*Name of The Institution* : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"PENGARUH SPIRITUAL MINDFULNESS BASED ON  
BREATHING EXERCISE TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA DI RS PKU  
MUHAMMADIYAH GOMBONG"

"THE INFLUENCE OF SPIRITUAL MINDFULNESS BASED  
ON BREATHING EXERCISE ON THE ANXIETY LEVEL  
OF BREAST CANCER PATIENTS AT PKU  
MUHAMMADIYAH GOMBONG HOSPITAL"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 08 November 2024

*This declaration of ethics applies during the period August 08, 2024 until November 08, 2024*

August 08, 2024  
Professor and Chairperson,

Ning Iswati, M.Kep

## Lampiran 7 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**  
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433  
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 720.5/II.3.AU/PN/VIII/2024  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Gombong, 08 Agustus 2024

Kepada :  
Yth. RS PKU Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Sitatun Ariyanti  
NIM : 202302218  
Judul Penelitian : Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong  
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong

## Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian



Gombong, 25 Shafar 1446 H  
30 Agustus 2024 M

Nomor : 1063/IV.6.AU/D/IX/2024  
Hal : Jawaban Izin Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong  
Di tempat

*Assalamu'alaikum warahmatullaahi wa barakaatuh.*

Teriring doa semoga rahmat dan hidayah Allah Subhaanahu Wa Ta'aala senantiasa menyertai kita dalam menjalankan tugas sehari-hari. Aamiin.

Menanggapi surat Saudara tentang permohonan ijin Penelitian bagi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong atas nama **Sitatun Ariyanti** dengan judul "Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong", bersama ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami dapat memenuhi permohonan tersebut dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Diminta untuk berkoordinasi dengan Diklat RS
2. Menyerahkan foto ukuran 3 x 4 (2 lembar)
3. Bersedia membuat kesanggupan yang disediakan RS
4. Institusi bersedia mengganti kerugian atas kerusakan barang/alat akibat kelalaian dalam melaksanakan penelitian di RS
5. Waktu penelitian tanggal 24 Juli – 24 Agustus 2024

Demikian kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum warahmatullaahi wa barakaatuh.*




Direktur SIDI, AIK dan Umum,  
  
dr. Rahmawati, Sp.KJ. M.Kes  
NIP. 352.11.09.1




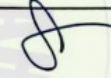
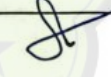
*"Melayani dengan Profesional, Ramah, Santun dan Islami"*

## Lampiran 9 Lembar Bimbingan

**LEMBAR BIMBINGAN**  
**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Nama Mahasiswa : Sitatun Ariyanti  
NIM : 202302218  
Nama Pembimbing : Sawiji, S.Kep., Ns., M.Sc.  
Judul Skripsi : pengaruh spiritual mindfulness based on breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di rs pku muhammadiyah gombong

Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
06 November 2023	ANALISA SITUASI	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ajukan 3 judul yang direncanakan</li><li>2. Cari treatment yang non farmakologi</li><li>3. Baca penelitian-penelitian sebelumnya.</li></ol>	
07 November 2023	JUDUL	ACC judul pengaruh spiritual mindfulness based on breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RS PKU Muhammadiyah Gombong	
21 November 2023	BAB I online	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Penulisan kata pengantar</li><li>2. Penulisan halaman daftar isi</li><li>3. Kelengkapan teori di latar belakang</li></ol>	

		4. Penulisan rumusan masalah, manfaat, tujuan dan keaslian penelitian	
06 Desember 2023	BAB I offline	1. Tambahkan hasil jurnal yang sesuai dengan judul 2. ACC BAB I 3. Melanjutkan penyusunan BAB III	
Februari 2024	REVISIAN BAB I dan BAB III offline	1. Tambahkan uji validitas penelitian sebelumnya beserta hasilnya	
26 Maret 2024	REVISIAN BAB I dan BAB III offline	1. ACC BAB I 2. ACC BAB II 3. ACC BAB III 4. Persiapan seminar proposal	
7 Agustus 2024	Konsultasi BAB IV dan BAB V	1. Rapikan Halaman 2. Abstrak 3. Perbaiki BAB 4 dan BAB 5	
8 Agustus 2024	Konsultasi BAB IV dan BAB V	ACC BAB IV dan BAB V. Lengkapi pemberkasan dan acc siding hasil	

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp. KMB, PHD

## Lampiran 10 Hasil Analisis Statistik

### Frequency Table

		Usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Dewasa Awal (26-35 Tahun)	6	13.3	13.3	13.3
	Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	17	37.8	37.8	51.1
	Lansia Awal (46-55 Tahun)	22	48.9	48.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

		Pendidikan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	SMP	16	35.6	35.6	35.6
	SMA	29	64.4	64.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

		Siklus Kemoterapi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Siklus Pertama	20	44.4	44.4	44.4
	Siklus Kedua	15	33.3	33.3	77.8
	Siklus Ketiga	5	11.1	11.1	88.9
	Siklus Keempat	5	11.1	11.1	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

		Stadium Kanker Payudara			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Stadium III	31	68.9	68.9	68.9
	Stadium IV	14	31.1	31.1	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

### Tingkat Kecemasan Pre Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Sedang (Skor ZSAS 45-59)	28	62.2	62.2	62.2
	Kecemasan Berat (Skor ZSAS 60-74)	17	37.8	37.8	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

### Tingkat Kecemasan Post Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan (Skor ZSAS 20-44)	23	51.1	51.1	51.1
	Kecemasan Sedang (Skor ZSAS 45-59)	22	48.9	48.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Pre	.114	45	.177	.972	45	.354
Skor Post	.123	45	.086	.971	45	.316

a. Lilliefors Significance Correction

### T-Test

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor Pre	58.1556	45	6.06389	.90395
	Skor Post	43.0222	45	5.77412	.86075

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor Pre & Skor Post	45	.028	.856

### Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Skor_Pre - Skor_Post	15.13333	8.25613	1.23075	12.65292	17.61375	12.296	44	.000



Lampiran 11 Tabulasi Data

No	Usia	Pendidikan	Siklus	Stadium	Skor pre test	Kategori	Skor post test	Kategori
1	37	SMA	1	3	70	Berat	46	Sedang
2	39	SMA	1	3	68	Berat	45	Sedang
3	39	SMA	3	3	70	Berat	47	Sedang
4	47	SMP	2	3	59	Sedang	39	Ringan
5	48	SMP	2	4	52	Sedang	42	Ringan
6	28	SMA	2	3	66	Berat	51	Sedang
7	29	SMA	4	3	60	Berat	54	Sedang
8	41	SMA	1	4	47	Sedang	52	Sedang
9	43	SMA	1	4	46	Sedang	49	Sedang
10	48	SMP	2	3	60	Berat	40	Ringan
11	29	SMA	2	3	53	Sedang	29	Ringan
12	50	SMP	2	3	51	Sedang	37	Ringan
13	50	SMP	3	4	51	Sedang	45	Sedang
14	50	SMP	1	4	52	Sedang	45	Sedang
15	49	SMA	1	4	57	Sedang	49	Sedang
16	27	SMA	4	3	53	Sedang	39	Ringan
17	31	SMA	1	3	63	Berat	38	Ringan
18	40	SMA	1	3	64	Berat	40	Ringan
19	46	SMP	1	4	59	Sedang	36	Ringan
20	36	SMA	1	4	60	Berat	50	Sedang
21	33	SMA	1	3	54	Sedang	42	Ringan
22	36	SMA	4	3	59	Sedang	42	Ringan
23	49	SMA	4	3	54	Sedang	50	Sedang
24	42	SMP	2	3	52	Sedang	29	Ringan
25	41	SMA	1	4	53	Sedang	49	Sedang

26	47	SMA	1	3	68	Berat	45	Sedang
27	49	SMA	4	3	57	Sedang	45	Sedang
28	42	SMA	2	3	64	Berat	38	Ringan
29	50	SMA	2	3	48	Sedang	41	Ringan
30	36	SMA	2	4	70	Berat	39	Ringan
31	48	SMP	2	3	63	Berat	46	Sedang
32	40	SMA	2	3	58	Sedang	41	Ringan
33	46	SMP	1	4	57	Sedang	39	Ringan
34	47	SMP	3	3	59	Sedang	50	Sedang
35	49	SMP	3	3	57	Sedang	40	Ringan
36	47	SMA	3	3	54	Sedang	46	Sedang
37	43	SMA	2	3	59	Sedang	35	Ringan
38	50	SMP	1	4	60	Berat	45	Sedang
39	49	SMP	2	4	64	Berat	36	Ringan
40	48	SMA	1	3	57	Sedang	47	Sedang
41	38	SMA	1	3	55	Sedang	47	Sedang
42	39	SMA	2	3	62	Berat	42	Ringan
43	47	SMP	1	4	54	Sedang	41	Ringan
44	39	SMA	1	3	60	Berat	51	Sedang
45	48	SMP	1	3	58	Sedang	37	Ringan

## DOKUMENTASI

