

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan tingkat stres sebelum dilakukan *mindfulness meditation* dan sesudah dilakukan *mindfulness meditation* yaitu responden dengan tingkat stres berat dari 28 orang menjadi 21 orang, tingkat stres sedang dari 8 orang menjadi 10 orang, dan tingkat stres ringan dari 0 orang menjadi 5 orang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *mindfulness meditation* terhadap perubahan tingkat stres pada pasien kanker di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur

7.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Bagi responden diharapkan mampu melanjutkan terapi *mindfulness meditation* secara mandiri sesuai dengan langkah-langkah yang pernah diajarkan sebelumnya sehingga bisa menjadi terapi komplementer untuk mengurangi stres.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian diharapkan bisa melanjutkan program terapi *mindfulness meditation* secara mandiri dan bisa diaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengaplikasikan terapi *mindfulness meditation* ini untuk penyakit kronis lain.
2. Bagi peneliti selanjutnya bisa mengaplikasikan terapi *mindfulness meditation* untuk masalah lain yang mungkin timbul pada pasien dengan kanker seperti gangguan tidur, nyeri, dan lain-lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, M. Zely, I. (2010). *Ensiklopedi Kesehatan untuk Umum*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- American Cancer Society. (2012). *Kanker Fakta & Angka 2011*. Atlanta: American Cancer Society, Inc.
- American Joint Committee on Cancer's. (2013). *Cancer Staging Manual*. Diunduh tanggal 22 Januari 2016 dari <https://cancerstaging.org/Pages/default.aspx>
- Bowen, Jessie. (2013). *Zen Mind-body Mindfulness Meditation Book: The Power to Live Your Vision*. United States : Elite Corporate Coaching
- Brannon, L., & Feist. (2007). *Health Psychology*. San Francisco: Wadsworth.
- Calista, Dion. (2015). *Meditation for Peace: A Comprehensive Guide for Discovering the Joys to Achieve Peace & Calmness*. Nisarg D Parekh

- Carlson, Linda E. (2013). *Mindfulness-Based Cancer Recovery, The Development of An Evidence-Based Psychosocial Oncology Intervention*
- Chiwuoke, Oparigwe Prince. (2011). *Capitalising on Your Stress*. USA : Xlibris Corporation
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). Perceived Stress in A Probability Sampe of the United States. *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA : Sage
- Demir M. (2015). *Effects of Laughter Therapy on Anxiety, Stress, Depression and Quality of Life in Cancer Patients*. *J Cancer Sci Ther* 7:272-273.doi:10.4172/1948-5956.1000362
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI
- Emir, Taris Pasaribu. (2006). *Epidemiologi dan Etiologi Kanker*. Majalah Kedokteran Nusantara Vol. 39, No. 3. Universitas Sumatera Utara
- Effendi, T. (2007). *Never Ending Meditation: Meditasi Tanpa Akhir untuk Mencapai Kesadaran Tinggi*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Grimsbo, G. H., Ruland, C. M., & Finset, A. (2012). Cancer Patients' Expressions of Emotional Cues and Concerns and Oncology Nurses' Responses, in An Online Patient-Nurse Communication

Service. *Patient Education and Counseling*, Jul;88(1):36-43.
doi:10.1016/j.pec.2012.01.007

Handayani, W., & Haribowo A.S. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika

Hahn, I. H. (2010). Toxicity, MDMA. Diunduh tanggal 18 Juli 2016 dari <http://emedicine.medscape.com/article/821572-overview>

Hartati, Arika Suci. (2008). *Konsep Diri dan Kecemasan Wanita Penderita Kanker Payudara di Poli Bedah Onkologi Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara

Hidayat, A. Azis Alimul. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia; Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Hidayat, A. Aziz Alimul. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika

Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Olivier, Z. S., Vago, D. R., Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanism of Action From a Conceptual and Neural Perspective.

Perspective on Psychological Science, 2011 6: 537.
doi:10.1177/1745691611419671

Huff, Ropper, JS. (2009). *Neoplasm, Brain*. Diunduh tanggal 15 Maret 2016
dari <http://emedicine.medscape.com/article/779664-overview>

Irianto, A., Kristiyawati, S. P., & Supriyadi. (2014). *Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi di RS Telogorejo Semarang*. Semarang, Indonesia. Tidak diterbitkan.

Kieviet-Stijnen A., Visser A., Garssen B., Hudig W. (2008). Mindfulness-Based Stress Reduction Training for Oncology Patients: Patients' Appraisal and Changes in Wellbeing. *Patient Educ Counsel* 2008;72:436–442. doi: 10.1016/j.pec.2008.05.015.

Kim, S. H., Kim, Y. H., and Kim, H. J. (2015). *Laughter and Stress Relief in Cancer Patients: A Pilot Study, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Vol. 2015, Article ID 864739, doi:10.1155/2015/864739

Koesch, S., Kubler Ross, Elizabeth. (2008). *On Life After Death Revised*. USA : Celestial Arts

- Koesch, S., Fuermetz, J., Sack, U., Bauer, K., Hohenadel, M. (2011). *Effects of Music Listening on Cortisol Levels and Propofol Consumption during Spinal Anesthesia*. doi: 10.3389/fpsyg.2011.00058
- Joel, Levey & Michelle, Levey. (2015). *Mindfulness, Meditation, and Mind Fitness*. San Fransisco : Conari Press
- Lazarus. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- LeMone, P., Burke.(2008). *Medical Surgical Nursing: Critical Thinking In Client Care 4th Ed*. New Jersey: Pearson Prentice Hall
- Lubis, N. dan Hasimin, M. (2009). *Dampak Intervensi Kelompok Kognitif Behavioral Therapy dan Kelompok Dukungan Sosial dan Sikap Menghargai Diri Sendiri pada Kalangan Penderita Kanker Payudara*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara
- Matthiew, M. M. & Ivanoff, Andre. (2006). *Using Stress, Appraisal, and Coping Theories in Clinical Practice: Assessments of Coping Strategies After Disasters*. USA : Oxford University Press
- McClure, K. S., Nezu A. M., Nezu C. M., O'Hea E.L., McMahon C. (2012). *Social Problem Solving and Depression In Couples Coping with Cancer*. doi: 10.1002/pon.1856

- Misra, Sanjukta. (2013). *Human Gene Therapy : A Brief Overview of The Genetic Revolution*.
- Mosby. (2009). *Mosby's Medical Dictionary, 9th Edition*. Unites States : Elsevier Health Sciences
- Mosby. (2013). *Mosby's Dental Dictionary, 3rd Edition*. United States : Elsevier Health Sciences
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika
- Papalia, Diane, Old, S. W., Feldman, R. D. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Perreau-Linck, E., Beauregard, M., Gravel, P., Paquette, V. (2007). *In Vivo Measurement of Brain Trapping of ¹¹C-labelled α -methyl-L-tryptophan during Acute Changes in Mood States*.
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses Penyakit*. Jakarta : EGC
- Rasjidi, Imam. (2007). *Panduan Penatalaksanaan Kanker Ginekologi: Berdasarkan Evidence Base*. Jakarta : EGC

- Rasmund. (2004). Pengertian Stres, Sumber Stres, dan Sifat Stresor. Dalam: Stres, Koping, dan Adaptasi Edisi ke-1. Jakarta: Sagung Seto, 9-26.
- Ruddon, Raymond W. (2007). *Cancer Biology* (4th ed.). USA : Oxford University Press
- Sarafino. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Fifth Edition*. United States : John Wiley & Sons, Inc
- Sarafino. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. United States : John Willey & Sons, Inc
- Setiadi (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan, Edisi 2*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Smeltzer & Bare. (2008). *Textbook of Medical Surgical Nursing Vol.2*. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins
- Smith RA, Cokkinides V, Brawley OW. (2009). *Cancer Screening in the United States : A Review of Current American Cancer Society Guidelines and issues in cancer screening*. *CA Cancer J Clin*
- Stuart & Sundeen. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Ed 3*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung : Alfabeta

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung : Alfabeta
- Sunaryati, Septi Shinta. (2011). *14 Penyakit Paling Sering Menyerang dan Sangat Mematikan*. Yogyakarta : Flashbooks
- Weller, F. B. (2013). *Kamus Keperawatan Bailliere, 25th Edition*. Jakarta : Elsevier
- Wijono, S. (2006). Pengaruh Kepribadian Type A dan Peran Terhadap Stres Kerja Manajar Madya. *INSAN* Vol. 8, No. 3.
- WHO. (2009). *Cancer: Fact Sheets*. Diunduh tanggal 22 Januari 2016 dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/index.html>
- WHO. (2013). *International Agency for Research on Cancer*. Diunduh tanggal 4 April 2016 dari https://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2013/pdfs/pr223_E.pdf.
- Yosep, I. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung : PT Refika Aditama

