

## **BAB 4**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan terkait studi kasus dari hasil penelitian tentang ” penerapan implementasi keperawatan meditasi terhadap tingkat kecemasan pada penderita TB paru di wilayah kerja Puskesmas Sikumana, Kota Kupang. Penelitian dilaksanakan pada bulan juli 2024. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner dengan jumlah responden 2 orang.

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian**

Puskesmas Sikumana berada di Kelurahan Sikumana, Kecamatan Maulafa. Wilayah kerja Puskesmas Sikumana mencakup 6 (enam) kelurahan dalam wilayah kecamatan Maulafa yang memiliki luas kerja sebesar 200,67 km. Kelurahan yang menjadi bagian dari wilayah kerja Puskesmas Sikumana, Kelurahan Kolhua, Kelurahan Bello, Kelurahan Fatukoa, Kelurahan Naikolan, Dan Kelurahan Oepura. Di sebelah timur, puskesmas Sikumana perbatasan langsung dengan kecamatan Kupang tengah, di sebelah barat dengan Kecamatan Alak, di sebelah utara dengan kecamatan Oebobo, dan di sebelah selatan Kecamatan Kupang barat. Wilayah kerja Puskesmas ini mencakup seluruh penduduk yang tinggal di Kecamatan Maulafa. Puskesmas Sikumana merupakan puskesmas dengan jumlah penderita tertinggi nomor 1 (satu) di Kota Kupang pada tahun 2023. Salah satu pelayanan di Puskesmas untuk mengatasi dan mengobati pasien Tuberkulosis paru adalah adanya poli TB di mana tujuannya untuk lebih meningkatkan pasien Tuberkulosis paru dalam mencegah serta mengatasi pasien-pasien Tuberkulosis paru di Puskesmas

#### **4.1.2.Data fokus**

##### **Pengkajian data umum**

###### **1. Pengkajian pasien 1 Ny. Y.B**

Pengkajian di laksanakan pada tanggal 25 Juli 2024 pukul 09.30 WITA di puskesmas Sikumana Poli TB.Data pasien menunjukkan bahwa Ny. Y.B adalah seorang perempuan berusia 30 tahun, beragama Kristen Protestan, dengan Pendidikan terakhir SD,dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Pasien juga memiliki riwayat tuberkulosis (TBC) di tahun 2023. Saat ini pasien Berdomisili di jln sukun 1 Bello,Rt/rw14/07 Pasien mengunjungi Puskesmas Sikumana di Poli TBC untuk mendapat perawatan dengan Keluhan Batuk,sesak napas, keringat di malam hari dan malam susah tidur karena batuk tak kunjung sembuh,dan mudah lelah.Saat dilakukan Pengukuran tanda tanda vital menunjukkan tekanan darah 130/100 mmHg,suhu 36 °C,nadi 80 kali per menit ,dan frekuensi pernapasan 24x permenit

###### **2 Pengkajian pasien 2,Tn,N.**

Pengkajian di laksanakan pada tanggal 25 juli 2024 jam 09:50 WITA di puskesmas Sikumana ,bagian Poli TB, didapatkan data pasien, pasien atasnama Tn,N berjenis kelamin laki laki usia 56 tahun, beragama Kristen Prostestan, dengan pendidikan terakhir SMA,petani, memiliki riwayat TBC di tahun 2023. Saat ini pasien berdomisili di jln sukun 1 Oepura Rt/rw 09/04. Pasien mengunjungi Puskesmas Sikumana di Poli TBC untuk mendapat perawatan dengan keluhan Batuk,sesak napas, ,dan

mudah lelah. Saat dilakukan pengukuran tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 120/90 mmHg, suhu 36,°C, nadi 80 x/menit, dan pernapasan 23x/menit.

#### **4.1.3. Karakteristik subjek penelitian**

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang pasien dengan TBC paru di Puskesmas Sikumana. Berikut ini merupakan data karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, riwayat TBC paru.

#### **4.1.4. Tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi meditasi**

**Tabel 4.1 Tingkat kecemasan sebelum pemberian Terapi meditasi pada pasien TBC Paru di wilayah kerja Puskesmas, Sikumana Kota Kupang bulan juli 2024**

| <b>Responden</b> | <b>Cemas sebelum pemberian terapi meditasi</b> |
|------------------|--|
| <b>Ny, Y, B</b>  | Kecemasan sedang (Skor 36)                     |
| <b>Tn, N</b>     | Kecemasan sedang (Skor 29)                     |

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian terapi meditasi tingkat kecemasan Ny Y, B adalah kecemasan sedang. (nilai 36), pada Tn, N tingkat kecemasan sedang (nilai 29).

#### **4.1.5. Tingkat kecemasan sesudah pemberian Terapi meditasi**

Berikut ini adalah hasil sesudah pemberian terapi meditasi Ny. Y, B dan Tn. N, pada pertemuan ke tiga setelah di lakukan pemberian terapi meditasi selama 3 hari.

**Tabel 4.2 Tingkat kecemasan sesudah pemberian terapi meditasi pada pasien TBC Paru di wilayah kerja puskesmas,Sikumana Kota Kupang bulan juli 2024**

| <b>Responden</b> | <b>Cemas sebelum pemberian terapi meditasi</b> |
|------------------|--|
| <b>Ny,Y,B</b>    | Kecemasan sedang (Skor 23)                     |
| <b>Tn ,N</b>     | Kecemasan sedang (Skor 24)                     |

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan hasil pengukuran tingkat kecemasan setelah dilakukan pemberian terapi meditasi. Setelah dilakukan pemberian terapi meditasi ada penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden. Sesudah dilakukan pemberian terapi meditasi selama tiga hari berturut-turut tingkat kecemasa Ny Y,B pada hari ke dua dengan score 23, sedangkan pada hari ke tiga turun menjadi 14 (kecemasan ringa). Pada Tn.N pada hari ke dua dengan score 24 ,sedangkan pada hari ke tiga turun menjadi 15 (kecemasan ringan ).

**4.1.6. Pengaruh pemberian terapi meditasi terhadap tingkat kecemasan penderita TB paruh**

Pemberian terapi meditasi diberikan pada 2 orang responden. Pelaksanaan implementasi ini dilakukan pada tanggal 25 juli 2024 sampai dengan tanggal 27 Juli 2024 di rumah masing masing responden. Penelitian ini di laksanakan dengan pemberian terapi meditasi diberikan selama tiga hari berturut-turut, diberikan pada pagi hari. Berdasarkan lembar kuesioner yang dilakukan selama tiga hari didapatkan hasil pengukuran tingkat kecemasan sebagai berikut.

**Tabel 4.3 Hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi meditasi pada pasien TBC Paru di wilayah kerja puskesmas Sikumana kota kupang bulan juli 2024**

| <b>Respon<br/>den</b> | <b>Sebelum</b>                          | <b>Sesudah</b>                   | <b>Penuru<br/>nan<br/>Skor</b> |
|-----------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|
| Ny. YB                | Kecemas<br>an<br>sedang<br>(Skor<br>36) | Kecemasan<br>ringan (Skor<br>23) | Skor 13                        |
| Tn.<br>T              | Kecemas<br>an<br>sedang<br>(Skor<br>29) | Kecemasan<br>ringan (Skor<br>24) | Skor 5                         |

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1. Tingkat kecemasan sebelum di lakukan terapi Meditasi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua responden sebelum di lakukan terapi meditasi ,dengan total skore yang di peroleh dari Ny Y,B adalah 36 ( kecemasan sedang),setelah di lakukan terapi meditasi menurun menjadi 23( kecemasan ringan),sedangkan Tn N sebelum di lakukan terapi meditasi dengan total skore 29 ( kecemasan sedang ),.setelah di lakukan terapi meditasi dengan total skore yang sebelumnya 29 menjadi 24 ( kecemasan ringan).skore tersebut di ukur dengan kuisioner hamilton rating scale for Anxiety ( HRS-A ).

Menurut peneliti bahwa responden I mengatakan sering batuk, sesak napas, keringat di malam hari, dan susah tidur di malam hari,dan pasien I juga mengatakan takut akan di jauhi oleh orang lain karena pasien sadar bahwa penyakit tersebut adalah penyakit menular, hal tersebut yang memicu timbulnya kecemasan pada responden I.Sedangkan responden II mengatakan sering

batuk, sesak napas, susah tidur, merasa khawatir terhadap keadaan dirinya, responden I juga mengatakan mengkonsumsi obat dalam kurung waktu yang lama dan banyak. Sehingga hal tersebut memicu timbulnya kecemasan pada responden II.

Kecemasan pada pasien TBC paru muncul akibat perasaan khawatir yang berlebihan terhadap penyakit yang di deritanya. Pasien yang terdiagnosa dengan TB paru seringkali merasakan ketakutan yang dapat meliputi ketakutan akan proses pengobatan, kemungkinan kematian, efek samping dari pengobatan, risiko menularkan penyakit kepada orang lain, dan kehilangan pekerjaan. Selain itu, tantangan lain adalah pengobatan TB paru yang memerlukan waktu yang lama dan rutin, yaitu antara 6 hingga 8 bulan. Masalah kesehatan fisik yang juga sering muncul adalah rasa lemas dan penurunan nafsu makan., berat badan menurun.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa pada penelitian ini, di ketahui munculnya kecemasan yang di rasakan oleh ke dua responden tersebut di sebabkan karena Faktor pengobatan TBC yang relatif lama, pasien juga takut akan kematian dan efek samping dari pengobatan, dan takut akan menularkan penyakitnya kepada orang lain. Adapun Masalah kesehatan fisik yang di rasakan ke dua pasien tersebut adalah lemas, nafsu makan menurun, dan berat badan menurun.

#### **4.2.2. Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi Meditasi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kedua responden setelah dilakukan terapi meditasi mengalami penurunan yaitu termasuk dalam kategori kecemasan ringan sampai dengan sedang yang diukur dengan kuisioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A) dengan hasil: Responden I setelah dilakukan terapi meditasi dengan nilai 14 (Ringan). Responden II setelah dilakukan terapi meditasi dengan nilai 15

(ringan).

Terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden karena responden sudah mulai bisa menerapkan sendiri terapi meditasi saat responden mengalami kecemasan sehingga pola tidur kedua responden mulai membaik, dan kedua responden dapat mengontrol rasa khawatir dan takut yang sering dipikirkan.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Made Ataguna, Ni Made Ari Sukamandari dan Gd Arya Bagus Arisudhana (2022 ) Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melakukan meditasi rerata tingkat kecemasan perawat sebesar 9,65, nilai terendah adalah 4 sedangkan nilai tertinggi adalah 14. Hasil ini menunjukkan tingkat kecemasan perawat mengalami penurunan, hal ini sesuai dengan teori Jeri (2018) meditasi dapat melepaskan endorphin yang dapat menimbulkan efek relaksasi, memicu respon menenangkan dan membangkitkan semangat dalam tubuh, memiliki efek positif pada emosi, dapat menyebabkan relaks dan normalisasi fungsi tubuh dan sebagian dari pelepasan endorphin akan menurunkan ketegangan sehingga dapat menurunkan kecemasan yang dialami (Artaguna, Sukmandari, & Arisudhana, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Harmilah (2019) menemukan bahwa setelah melakukan meditasi terjadi penurunan rerata stres dari 34,52 menjadi 16,78. Penelitian Ferdina (2019) juga menemukan terjadinya penurunan rerata skor stres pada dukungan teman sebaya ODHA dari 35,752 menjadi 16,18. Penelitian Herman (2019) juga menemukan terjadi penurunan tingkan kecemasan lansia yang mengalami hipertensi setelah melakukan meditasi. Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa meditasi dapat mengurangi tingkat kecemasan. Ini karena meditasi merupakan salah satu cara untuk memfokuskan pikiran. Meditasi adalah proses pemusatan perhatian yang secara

sadar mengarahkan pikiran menjadi satu fokus, dan juga berfungsi sebagai media untuk membantu diri sendiri saat mengalami kecemasan.. (Artaguna, Sukmandari, & Arisudhana, 2022)

Peneliti berpendapat bahwa meditasi adalah salah satu aktivitas fisik yang berfungsi untuk menyalurkan pikiran, jiwa, dan tubuh seseorang. Meditasi merupakan kegiatan di mana seseorang memusatkan seluruh perhatian untuk mengontrol panca indera dan tubuh secara keseluruhan. Aktivitas ini memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, kekuatan, dan vitalitas. Selain itu, meditasi juga menghasilkan obat penenang alami dari otak yang menciptakan rasa nyaman serta meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi kecemasan.

#### **4.2.3. Pengaruh Implementasi Terapi meditasi pada pasien TBC**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi terapi meditasi sangat berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan pasien TBC paru. Peneliti mendapatkan hasil pengukuran tingkat kecemasan dengan kuisioner skor skala HRS-A kedua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu : Pada responden I dihari pertama, hasil skor skala HRS-A 23 dengan tingkat kecemasan responden sedang. Sedangkan pasien II dengan tingkat kecemasan sedang dengan score 24.

Meditasi adalah metode latihan yang digunakan untuk melatih fokus perhatian guna meningkatkan tingkat kesadaran, yang pada gilirannya memungkinkan proses mental untuk lebih terkontrol secara sadar. Efek dari meditasi antara lain meningkatkan gelombang alpha gelombang otak yang terdapat pada kondisi tubuh yang rileks.

Penelitian yang dilakukan oleh Harmilah (2019) menunjukkan bahwa meditasi yang dilakukan setiap hari selama satu minggu berpengaruh terhadap penurunan stres dan psikososial pada lansia. Penelitian Ferdina (2019) menemukan bahwa meditasi yang dilakukan setiap hari selama dua minggu efektif dalam mengurangi stres pada dukungan teman sebaya ODHA. Penelitian yang dilakukan oleh Sudiarto (2017) menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Penelitian Suristyawati (2019) juga menemukan ada pengaruh terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Kota Denpasar.

Keistimewaan dari meditasi antara lain meningkatkan gelombang alpha gelombang otak yang terdapat pada kondisi tubuh yang rileks. Meditasi yang dilakukan secara teratur setiap hari selama dua minggu dapat mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respon stres, dan pernafasan yang dalam akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak, mengendurkan otot-otot yang menegang dan melancarkan tekanan darah. Meditasi dilakukan untuk membantu memberikan efek rileks kepada tubuh sehingga merangsang kerja sistem saraf parasimpatik. Sistem saraf parasimpatik merupakan lawan dari sistem saraf simpatik, jika sistem saraf simpatik merespon kondisi stres, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatik untuk memunculkan kondisi tenang dan rileks. (Artaguna, Sukmandari, & Arisudhana, 2022)

Peneliti berpendapat, meditasi berpengaruh terhadap kecemasan Karena pernapasan sangat terkait dengan pikiran, perasaan atau emosi adalah hasil dari pikiran itu sendiri. Hal ini terlihat pada seseorang yang sedang marah; ketika pikirannya tidak tenang dan tidak harmonis, pernapasannya pun menjadi tidak teratur. Begitu pula, orang yang merasa sedih, cemas, takut, atau panik cenderung mengalami pola pernapasan yang tidak teratur.

Meditasi dapat menjadi salah satu alternatif bagi pasien. TBC yang mengalami kecemasan, dengan meditasi Pasien TBC akan lebih mampu menghilangkan atau mengurangi stresor penyebab kecemasan, pada tingkatan fisik meditasi mengurangi ketegangan otot