

PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION* TERHADAP MEKANISME KOPING PASIEN HEMODIALISIS DI RUMAH SAKIT WILLIAM BOOTH SURABAYA

Susiana Lamria Saragi¹, Arief Widya Prasetya², Sisilia Indriasari W³
^{1,2,3} STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya
email: ppiendahsusi@gmail.com

Abstract: Hemodialysis is a substitute of end stage renal disease. Some of patients in still had maladaptive coping mechanism. This research aimed to identify the effects of mindfulness meditation toward the the patient's coping mechanism in hemodialysis unit. Design used pre experimental design (one group pre test- post test). Samples was 30 hemodialysis patients to the criteria of consecutive sampling. The result showed that 50% respondents had adaptive coping mechanisms and 50% respondents had maladaptive coping mechanisms before doing mindfulness meditation. 83,3% respondents had adaptive coping mechanisms after doing mindfulness meditation. The mean values of pre and post intervention were 1,50 and 1,83. The result of wilcoxon sign rank test of significance $p < \alpha$ (0,05), and the value $p = 0,002$, showed that there were improved of coping mechanisms after doing mindfulness meditation. Mindfulness meditation could change maladaptive into adaptive coping mechanisms, so that it was necessary to be done by hemodialysis patients in William Booth Hospital, Surabaya and in other Hemodialysis units.

Keywords: Mindfulness Meditation, Coping Mechanism, Hemodialysis.

Abstrak: Hemodialisis merupakan terapi pengganti Gagal Ginjal Kronik (GGK) tahap akhir. Diperlukan mekanisme koping adaptif mengatasi masalah yang dihadapi. Pasien hemodialisis sebagian masih memiliki mekanisme koping maladaptif. Tujuan penelitian mengidentifikasi pengaruh *mindfulness meditation* terhadap mekanisme koping pasien hemodialisis di RS William Booth Surabaya. Desain penelitian rancangan Pra Eksperimental (*One Group Pra Test - Post Test*). Sampel 30 pasien sesuai kriteria dengan konsektive sampling. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *mindfulness meditation* 50% responden memiliki mekanisme koping adaptif. Setelah dilakukan *mindfulness meditation* 83,3% responden memiliki mekanisme koping adaptif. Nilai mean pada pre intervensi 1.50 dan post 1,83. Hasil uji statistik *wilcoxon Sign Rank test* tingkat signifikansi $p < \alpha$ (0,05), nilai $p = 0,002$, hal ini menunjukkan ada peningkatan mekanisme koping sesudah dilakukan *mindfulness meditation*. *Mindfulness meditation* dapat merubah mekanisme koping maladaptif menjadi adaptif, sehingga perlu dilakukan pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit William Booth Surabaya dan di unit Hemodialisis lainnya.

Kata kunci: *Mindfulness Meditation*, Mekanisme Koping, Hemodialisis.

PENDAHULUAN

Hemodialisis merupakan penatalaksanaan terapi pada pasien gagal ginjal kronis (GGK) tahap ahir untuk menjaga tubuh tetap sehat (Arafat & Nursiswati, 2016). Pasien hemodialisis menjalani pembatasan cairan dan makanan, yang dianjurkan terus – menerus sehingga dapat menghilangkan semangat hidup pasien, menimbulkan putus asa, depresi, dan

menggunakan mekanisme pengingkaran dalam menghadapi masalah yang timbul dengan berbagai gangguan fisik dalam kehidupannya (Smeltzer & Bare, 2010).

Suatu respon menahan ketegangan yang mengancam dirinya disebut mekanismen koping pertahanan diri/ maladaptif) sedangkan untuk menyelesaikan masalah baik fisik atau psikososial yang

dihadapi disebut mekanisme koping adaptif (Azizah, 2011).

Mekanisme koping maladaptif pasien hemodialisis di Rumah Sakit (RS) William Booth Surabaya tampak dari ketidakpatuhan pembatasan cairan maupun makanan yang ditentukan sehingga terjadi kelebihan cairan dalam tubuh pasien dan mengalami berbagai gangguan fisik yang lain. Adapun cara untuk mengatasi masalah ketidakpatuhan pasien dapat dilakukan dengan cara *mindfulness meditation*, karena keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, akan nasib yang mengarahkan individu pada penilaian diri dan ketidakberdayaan (Yodang, 2018).

Data dari 249 renal unit yang melapor, 30.554 pasien aktif menjalani hemodialisis tahun 2015, proporsi terbanyak dengan lama hidup dengan HD 6-12 bulan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Data pasien yang menjalani hemodialisis reguler di Rumah Sakit William Booth Surabaya sebanyak 81 orang dengan frekwensi hemodialisis tiga kali seminggu sebanyak 15 orang, dua kali seminggu sebanyak 60 orang dan satu kali seminggu sebanyak 6 orang. Dari hasil wawancara pada tanggal 24 Desember 2018 diperoleh data dari 10 pasien hemodialisis, sebanyak 70% tidak patuh dan 30 % patuh pada pembatasan cairan dan makanan. Ketidakpatuhan merupakan hal yang mengancam dirinya disebut mekanisme koping pertahanan diri/maladaptif (Azizah, 2011). Penelitian sebelumnya, terdapat kesesuaian dari hasil yang didapatkan pada pasien hemodialisis dengan gagal ginjal kronis tahap akhir lebih banyak menggunakan mekanisme koping maladaptif. Hasil yang diperoleh menggunakan koping adaptif 45,8%, sedangkan yang menggunakan koping maladaptif 54,2% (Wurara, et.al., 2013). Hasil penelitian terdahulu didapatkan *mindfulness meditation* juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap mekanisme koping adaptif dengan nilai signifikansi 0,001, sedangkan pada

mekanisme koping maladaptif nilai signifikansi 0,003 (Dwi & Werdani, 2017).

Mekanisme koping dipengaruhi beberapa faktor, antara lain usia, jenis kelamin, kesehatan fisik, karena merupakan hal penting dalam usaha mengatasi masalah, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Keterampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan alternatif tindakan, mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai dan keyakinan atau pandangan positif dengan *mindfulness meditation* (Mutaroh, 2009). Tindakan hemodialisis memengaruhi gaya hidup pasien karena mengurangi waktu yang tersedia untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kondisi dengan segala pembatasan yang harus dijalani ini akan berlangsung terus menerus dan pasien kesulitan dalam mengungkapkan rasa marah dan serta perasaan negatif (Smeltzer & Bare, 2010). Mekanisme koping pada pasien hemodialisis menggunakan mekanisme pengingkaran dalam menghadapi penyakit dan pengobatannya tampak dari penolakan terhadap berbagai pembatasan yang harus dipatuhi (Smeltzer & Bare, 2010). Timbulnya koping yang maladaptif dengan persepsi negatif tentang dirinya dengan ketidakpatuhan pada program terapi, pembatasan cairan dan makanan menjadi krisis kesehatan dengan gangguan fisik sehingga menjadi ancaman kematian (Perpustakaan Nasional RI, 2016).

Psikoterapi berupa meditasi pada pasien yang menjalani hemodialisis dengan koping maladaptif merupakan salah satu solusi untuk merubah koping menjadi adaptif. Meditasi yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan berfikir, memengaruhi gejala dan gangguan fungsi tubuh disebut *mindfulness meditation*. Pengendalian diri terhadap perhatian, meningkatkan konsentrasi untuk memfokuskan diri pada kesadarannya secara sistematis tentang pengalaman dirinya

secara spesifik baik dari luar maupun dalam dirinya dengan memikirkan emosi sehingga muncul suatu kesadaran akan dirinya (Yodang, 2018). Keputusan yang diambil akan merubah perilakunya menjadi mekanisme koping adaptif untuk menentukan apa yang terbaik melalui perubahan perilaku baru dalam kehidupannya dengan kesadaran diri yang optimal (Anwar, 2012). Mengetahui pengaruh tindakan *mindfulness meditation* terhadap mekanisme.

METODE

Desain penelitian yang digunakan rancangan penelitian *pra eksperimental (One Group Pra Test – Post Test Design)*. Populasi terjangkau pasien hemodialisis di Rumah Sakit William Booth Surabaya, yang memenuhi kriteria inklusi yaitu pasien yang bersedia menjadi responden sebanyak 32 responden, kemudian pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 30 responden.

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan sertifikat Laik Etik dari Komite Etik STIKES St. Vincentius a Paulo Surabaya, surat ijin penelitian dari ketua STIKES St. Vincentius a Paulo dan Direktur Rumah Sakit William Booth Surabaya serta mendapatkan *inform consent* yang sudah ditandatangani oleh responden.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *brief cope* pada pre dan post intervensi dalam penelitian ini. Kuisisioner menilai mekanisme koping sebelum dan sesudah intervensi *mindfulness meditation*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Wilcoxon sign rank* yaitu uji komparasi pada satu sampel yang berpasangan, ini ditujukan untuk membandingkan dua kali pengamatan yang berasal dari satu sampel dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Analisa deskriptif maupun statistik pada penelitian ini menggunakan alat bantu komputer dengan perangkat lunak (*software*) program SPSS

(*Statistical Package for the Social Sciences*) 16 for Windows (Setiadi, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden pada pasien di Unit Hemodialisis Rumah Sakit William Booth Surabaya pada 18 Maret – 08 Mei 2019

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
18- 45 Tahun	5	16,7
46-59 Tahun	14	46,7
> 60 tahun	11	36,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
Tinggal Bersama		
Pasangan	17	56,7
Anak	6	20
Orang Tua	4	13,3
Sendiri	3	10
Lama HD		
< 3 Tahun	14	46,7
≥3 Tahun	16	53,3
Pendidikan		
SD	1	3,3
SMP	12	40
SMU	11	36,77
Perguruan Tinggi	6	20
Status Pekerjaan		
Tidak	19	63,3
Ya	11	36,7

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan karakteristik responden yang mengikuti intervensi *mindfulness meditation* selama 8 kali dalam 8 minggu, bila dilihat dari faktor usia responden, dengan usia 45 – 59 Tahun didapatkan sebanyak 17 responden (53,12 %), dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (41,2%), responden dengan faktor dukungan sosial tinggal bersama pasangan sebanyak 19 (59,37%), responden dengan lama HD ≥ 3 tahun sebanyak 16 (53,3%), responden dengan pendidikan SMP sebanyak 12 (40%) dan responden tidak bekerja sebanyak 19 (63,3%).

Berdasarkan Diagram 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden didapatkan sebanyak 15 responden memiliki mekanisme koping maladaptif dan sebanyak 15 responden memiliki mekanisme koping adaptif.

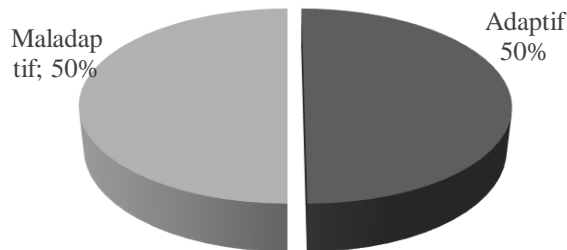


Diagram 1 Mekanisme Koping Pre Intervensi Mindfulness Meditation pada Pasien di Unit Hemodialisis Rumah Sakit William Booth Surabaya pada 18 Maret–08 Mei 2019

Diagram 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden setelah melakukan *mindfulness meditation* didapatkan 25 responden memiliki mekanisme koping adaptif dan 5 responden memiliki mekanisme koping maladaptif.

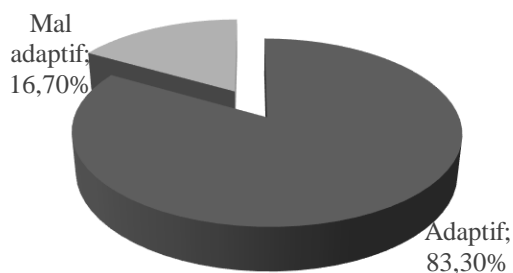


Diagram 2 Mekanisme Koping Post Intervensi Mindfulness Meditation pada Pasien di Unit Hemodialisis Rumah Sakit William Booth Surabaya pada 18 Maret –08 Mei 2019

Berdasarkan diagram 3 dapat dilihat pengukuran dengan kuisisioner sebelum dan sesudah diberikan intervensi *mindfulness*

meditation. Sebelum diberikan intervensi *mindfulness meditation* didapatkan hasil mekanisme koping maladaptif sebesar 50% responden dan mekanisme koping adaptif sebesar 50% responden. Setelah diberikan Intervensi *mindfulness meditation* didapatkan data hasil kuesioner yang memiliki mekanisme koping adaptif sebesar 83,3% responden dan mekanisme koping maladaptif sebesar 16,7% responden.

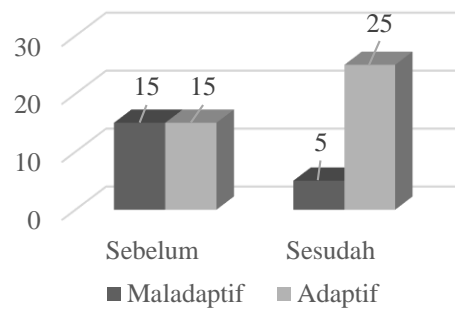


Diagram 3 Mekanisme Koping Pasien Hemodialisis pre dan post Intervensi Mindfulness Meditation di Rumah Sakit William Booth Surabaya pada 18 Maret – 08 Mei 2019

Pembahasan

Mekanisme koping adaptif sebanyak 15 responden (50%), jika ditinjau dari lama menjalani tindakan hemodialisis, terdapat sebanyak 11 responden (73,3%), memiliki lama hemodialisis lebih dari 3 tahun. Menurut Mutaroh, (2009) kesehatan fisik merupakan faktor yang dapat memengaruhi mekanisme koping individu. Kesehatan fisik merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi masalah, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Konsep teori proses kehilangan dari Kubler dan Rose pada fase menerima, Individu mulai menerima kenyataan. Rasa tanggung jawab mulai timbul dan usaha pemulihan kondisi mulai optimal (Ambarwati & Saadah, 2013). Menurut peneliti fakta yang ada sesuai dengan teori dimana responden yang memiliki lama hemodialisis lebih dari 3 tahun sudah masuk

pada fase penerimaan kehilangan fungsi organ ginjal dan harus menjalani terapi hemodialisis terus menerus dengan berbagai pembatasan dan aturan yang harus dijalani sehingga responden sudah memiliki mekanisme koping adaptif. Penelitian ini didukung peneliti sebelumnya oleh Hadi (2018), semakin lama menjalani hemodialisis berulang, pasien semakin bisa beradaptasi dengan kondisinya, sehingga dapat menerima dan mengantisipasi masalah yang ditimbulkan akibat hemodialisis.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (50%), memiliki mekanisme koping maladaptif. Ditinjau dari faktor jenis kelamin, terdapat sebanyak 9 responden (60%) memiliki jenis kelamin perempuan. Menurut Friedman (2010) dalam Setiawat (2013), pria dan wanita menggunakan strategi koping yang berbeda.

Wanita menganggap lebih bermanfaat berkumpul bersama orang lain, berbagi kekhawatiran, kesulitan dan menerima kondisinya. Perempuan secara keseluruhan lebih dapat menerima perawatan medis pada kesehatan mereka sedangkan laki-laki cenderung kurang dapat menerima intervensi perawatan kesehatan. Disisi lain, Mutaroh (2009), Pendekatan psikologis menekankan bahwa adaptasi manusia menghasilkan kejiwaan berbeda antara pria dan wanita. Pria sering menunjukkan perilaku agresif, menentang dan menolak dan pria cenderung menarik diri. Berdasarkan fakta yang ada peneliti berpendapat ada ketidaksesuaian antara teori dan fakta dalam hasil penelitian ini, karena responden dengan jenis kelamin perempuan lebih besar yang memiliki mekanisme koping maladaptif. Menurut peneliti hal tersebut dapat terjadi karena jumlah responden lebih banyak dengan jenis kelamin perempuan dari pada laki – laki. Penelitian sebelumnya oleh Hadi (2018), menyatakan bahwa perempuan lebih banyak menderita penyakit gagal ginjal kronik, sedangkan laki-laki lebih rendah dan responden laki-laki

mempunyai kualitas hidup lebih jelek dibandingkan perempuan.

Data hasil penelitian yang dilakukan setelah intervensi *mindfulness meditation* didapatkan mekanisme koping adaptif sebanyak 25 responden (83,3%) dan sebanyak 5 responden (16,7%) tetap memiliki mekanisme koping maladaptif. Berdasarkan hasil mekanisme koping adaptif didapatkan sebanyak 14 responden (56%) dengan usia 45 – 59 tahun dan hasil tersebut sesuai dengan teori usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan perawatan hemodialisis. Menurut Mutaroh (2009) disebutkan bahwa usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stressor yang mengganggu. Usia dewasa lebih mampu mengontrol stres dan menerima stresor dibanding usia anak-anak dan usia lanjut. Peneliti berpendapat antara fakta dan teori terdapat kesesuaian dimana responden dengan hasil mekanisme koping adaptif lebih banyak pada usia dewasa dibanding anak – anak dan usia lanjut. Usia dewasa pada pasien hemodialisis lebih mampu menerima penyakit dan kondisi fisik yang dihadapi serta lebih berpengalaman, bagaimana cara berpikir dan bersikap lebih baik berdasarkan pembelajaran dari pengalaman hidup yang dialami tanpa mendahulukan emosional dibanding anak-anak dan usia lanjut sehingga mekanisme koping adaptif lebih banyak pada usia dewasa. Pada usia dewasa merupakan puncak kematangan dan kemampuan menghadapi masalah atau penyakit gagal ginjal kronis yang diderita sedangkan pada anak – anak kematangan fisik dan psikologisnya belum sempurna dan pada usia tua kemampuan fisik dan psikologis mulai menurun.

Mekanisme koping maladaptif masih didapatkan setelah intervensi *mindfulness meditation* pada sebanyak 5 responden (16,7%). Ditinjau dari faktor pendukung sebanyak 3 responden (100%) tinggal sendiri. Menurut Mutaroh, (2009), dukungan sosial merupakan faktor yang

dapat mempengaruhi mekanisme koping individu. Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman kerja atau yang lain, dan lingkungan masyarakat sekitarnya. Menurut peneliti terdapat kesesuaian antara teori dan fakta karena semua responden yang tinggal sendiri tetap memiliki mekanisme koping maladaptif setelah intervensi *mindfulness meditation*. Hal ini dapat terjadi karena dukungan dan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang tinggal sendiri tidak diperoleh responden baik dari pasangan, orang tua, saudara atau keluarga lain. Peneliti sebelumnya Aini & Waluyo, (2017) didapatkan hasil uji statistik dengan *Fisher's Exact* dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$) ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan mekanisme koping.

Ditinjau dari faktor kesehatan fisik, dengan lama HD < 3 tahun sebanyak 4 responden (80%). Kesehatan fisik merupakan faktor yang dapat mempengaruhi mekanisme koping individu. Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi masalah, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar (Mutaroh, 2009). Peneliti berpendapat lama hemodialisis kurang dari 3 tahun, usaha yang dilakukan untuk menerima kondisi dan penyakitnya belum maksimal sehingga mekanisme responden dengan lama hemodialisis yang masih kurang dari 3 tahun masih maladaptif. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Sofyan Syaury (2016), hemodialisis masih sebagai terapi utama dalam penanganan gangguan ginjal kronik, namun memiliki dampak yang bervariasi, diantaranya komplikasi intradialisis efek hemodialisis yang kronik.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *mindfulness meditation* pada 30 responden, sebelum dilakukan *mindfulness meditation* sebanyak 15 responden memiliki

mekanisme koping adaptif dan setelah dilakukan *mindfulness meditation* meningkat menjadi 25 responden (83,3%). Data yang diperoleh sebelum dilakukan *mindfulness meditation* sebanyak 15 (50%) responden memiliki mekanisme koping maladaptif dan setelah dilakukan *mindfulness meditation* menurun menjadi 5 responden (16,7%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *wilcoxon test* didapatkan nilai $p = 0,002$ dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Oleh karena Nilai $p < \alpha$ maka H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan mekanisme koping yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi *mindfulness meditation* pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit William Booth Surabaya. Hasil uji *wilcoxon sign rank test* menunjukkan sebanyak 10 responden mengalami perubahan mekanisme koping menjadi adaptif yang dominan ke arah positif (*positive ranks*) dan terdapat 20 responden tidak mengalami perubahan baik adaptif maupun maladaptif (*ties ranks*), sedangkan responden yang mengalami perubahan dari adaptif ke maladaptif tidak ditemukan yaitu 0 pada *negative Ranks*. Data hasil penelitian juga dapat dilihat pada mean sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *mindfulness meditation* yaitu 1.50 dan 1.83 tampak adanya peningkatan mekanisme koping setelah intervensi *mindfulness meditation*. Intervensi *mindfulness meditation* mengatur kembali pola emosi individu dengan koping maladaptif. Proses kontrol individu sebagai sistem adaptasi melalui input, proses internal dan output di sistem syaraf batang otak. Intervensi *mindfulness meditation* mengurangi ketegangan dan membantu sistem respirasi melalui proses relaksasi nafas sehingga terjadi peningkatan oksigen dalam otak. Proses kontrol internal sebagai umpan balik berhubungan dengan peningkatan fungsi otak terhadap persepsi atau proses informasi yang berhubungan dengan penyakit sebagai output mengatur kembali emosi dan perilaku individu (Putra, 2011). Peneliti berpendapat antara teori dan fakta didapatkan ada kesesuaian dimana

selama 8 minggu mengikuti intervensi *mindfulness meditation* secara teratur berturut-turut, responden dapat melakukan intervensi sesuai arahan sehingga terjadi proses penerimaan kondisi dan membuat keputusan realitas dalam menjalani hidup dengan pikiran yang produktif dan merespon positif rangsangan yang diterima dengan menjalani hemodialisis mematuhi pembatasan dan menjaga kesehatan fisiknya tanpa paksaan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Thomas, et.al., 2017), intervensi *mindfulness meditation* yang dilakukan dalam kegiatan pasien selama menjalani hemodialisis bermanfaat untuk mengurangi penolakan kondisi, depresi dan kecemasan akibat penyakitnya sehingga layak digunakan pada responden yang lebih banyak diberbagai unit layanan hemodialisis.

Hasil penelitian ini didukung penelitian Bennett, Ngo, Kalife, & Schiller, (2018), menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness meditation* selama hemodialisis dapat meningkatkan kesejahteraan, mengurangi ketidakpatuhan. Intervensi ini pada akhirnya meningkatkan kepatuhan yang lebih baik terhadap pengobatan. Di Rumah Sakit William Booth Surabaya sebelumnya *mindfulness meditation* belum pernah dilakukan karena belum memiliki tim Paliatif yang bertugas khusus melaksanakan penanganan psikologis pasien hemodialisis dan pasien penyakit paliatif lainnya. Penelitian yang dilakukan Ahmad & Nazly, (2014), menyatakan kurangnya dukungan psikologis atau kejiwaan untuk pasien hemodialisis di rumah sakit, sehingga intervensi psikologis termasuk *mindfulness meditation* perlu dilakukan oleh tim yang

kompeten dalam bidang paliatif. Pentingnya intervensi psikologis didukung penelitian yang dilakukan oleh Dwi & Werdani (2017), dimana didapatkan efek bermakna yang terjadi setelah intervensi *Mindfulness meditation* secara teratur. *Mindfulness meditation* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap mekanisme koping adaptif pada pasien kanker dengan nilai signifikansi 0,001, sedangkan pada mekanisme koping maladaptif nilai signifikansi 0,003. *Mindfulness meditation* dapat meningkatkan pola pikir positif, sehingga proses penerimaan diri individu dengan kondisinya menjadi lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada perbedaan mekanisme koping sebelum dan setelah dilakukan intervensi *mindfulness meditation* pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit William Booth Surabaya, dimana ada peningkatan mekanisme koping maladaptif menjadi adaptif setelah dilakukan intervensi *mindfulness meditation*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada petugas di Unit Hemodialisis Rumah Sakit William Booth Surabaya untuk menerapkan tindakan *mindfulness meditation*. Pelaksanaan tindakan *mindfulness meditation* juga diperlukan tim paliatif untuk lebih fokus dalam pelaksanaan intervensi psikoterapi *mindfulness meditation* dan intervensi non farmakologis lain untuk meningkatkan mekanisme koping pasien menjadi adaptif.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, M., & Nazly, E.A. (2014). Hemodialysis : Stressors and coping strategies Hemodialysis : Stressors and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, (August). <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.952239>
- Aini, F., Keperawatan, F., & Waluyo, U. N. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Mekanisme Koping Klien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani

- Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, (Volume 5 No. 1). Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4464/4083>
- Ambarwati, P., & Saadah, N. (2013). *Pengantar Psikologi Keperawatan untuk SMK Kesehatan*. (D. Widiarti, Ed.). Jakarta: EGC.
- Anwar, Z. (2012). *A-Z Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Arafat, D.Y., & Nursiswati, R. (2016). *Rencana Asuhan Keperawatan medikal- Bedah: diagnosis NANDA- I 2015-2017* (Bhetsy Ang). Jakarta: EGC.
- Armiyati, Y., & Rahayu, D. A. (2014). Faktor yang Berkorelasi Terhadap Mekanisme Koping Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Kota Semarang, (August), 0–8.
- Azizah, L. M. (2011). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Baumstarck, K., Alessandrini, M., Hamidou, Z., Auquier, P., Leroy, T., & Boyer, L. (2017). Assessment of coping : a new french four- factor structure of the brief COPE inventory. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0581-9>
- Bennett, P. N., Ngo, T., Kalife, C., & Schiller, B. (2018). Improving wellbeing in patients undergoing dialysis: Can meditation help? USA. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/sdi.12656>
- Dwi, Y., & Werdani, W. (2017). Effect of Mindfulness Meditation on Stress Level, (Sollner 2006).
- Hadi, R. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pasien Hemodialisa Rsd Dr. M. Yunus Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health (JNPH)*, 6(1), 15–24. Retrieved from <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jnph/article/view/490>
- Malinowski, P., & Shalamanova, L. (2017). Meditation and Cognitive Ageing : the Role of Mindfulness Meditation in Building Cognitive Reserve. *J Cogn Enhanc*, 96–106. <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0022-7>
- Mutaroh, I. (2009). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pasien gagal Ginjal Yang Menjalani Terapi Hemodialisis Di RSUD Fatmawati. Retrieved from http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2340/1/ITOH_MUTOHAROH-FKIK.PDF
- Perpustakaan Nasional RI. (2016). *Rencana Asuhan Keperawatan Medikal Bedah: Diagnosis NANDA-I 2015-2017 intervensi NIC hasil NOC*. (D. Yasmara, Nursiswati, & R. Arafat, Eds.). Jakarta: EGC.
- Putra, S. T. (2011). *Psikoneuroimunologi Kedokteran* (Edisi 2). Surabaya: Pusat Penerbitan dan percetakan Unair (AUP).
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Keperawatan Medikal Bedah*. (M. Ester, Ed.) (8th ed.). Jakarta: EGC.
- Sofyan, S. (2016). Hubungan Lamanya Hemodialisa Dengan Mekanisme Koping Klien Gagal Ginjal Kronik Di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Jenderal A. Yani Yogyakarta Perpustakaan*. Retrieved from http://repository.unjaya.ac.id/605/1/Sofyan_Syauri_2212074_nonfull_resize.pdf
- Thomas, Z., Novak, M., Platas, S. G. T., Gautier, M., Holgin, A. P., Fox, R., ... Rej, S. (2017). Brief Mindfulness Meditation for Depression and Anxiety Symptoms in Patients Undergoing Hemodialysis a Pilot Feasibility Study. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 12(12), 2008–2015. <https://doi.org/10.2215/CJN.03900417>

- Wurara, Y.G.V., & Esrome, K.F.W. (2013). Mekanisme Koping Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisis Di Rumah sakit Prof.Dr.R.D Kandou Manado. *Ejournalkeperawatan (e-Kp)*, 1. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2254>
- Yodang. (2018). *Keperawatan Paliatif*. Jakarta: Trans Info Media.