

LAMPIRAN



PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Lili Susanti
NIM : 1490125092
Judul : *Literatur Review: Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Cemas Pasien Pre Operasi*
Pembimbing I : Asri Aprilia Rohman, S.Kep.,Ners.,M.Kes

No	Hari/Tanggal	Saran Pembimbing	Paraf
1)	Senin 5 Januari 2026	- Perbaiki penulisan anxietas ke cetak miring - Perbaiki penulisan asring dengan cetak miring - Database harur di tambah menjadi 3 - Tambah kata kunci Pre Operasi - Perbaiki diagram ke diagram pirma	
2)	Selasa, 10 Februari 2026	- Cek dan perbaiki penulisan - tambahkan Daftar bagian & fabel - Pelajari penggunaan Kata kunci	



PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Lili Susanti
NIM : 1490125092
Judul : *Literatur Review: Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Cemas Pasien Pre Operasi*
Pembimbing II : Ade Sity Riyantina S.Kep.,Ners.,M.Kep

No	Hari/Tanggal	Saran Pembimbing	Paraf
01	Selasa 28 April 2026	1. Kata pengantar WD 2 pak Danrel tambahkan juga bu Reni sebagai kaprodi, kemudian tambahkan juga pembimbing 2 2. Abstrak lengkapi 3. Daftar isi betulkan penulisan 4. Tiak sub judul misal rumusan masalah di bold 5. Halaman di perbaiki bab porsi di tengah bawah, sedangkan apabila halaman berikutnya di pojok kanan atas 6. penulisan database di perhatikan	

02	Rabu 29 April 2026	- Perbaiki penulisan Huruf besar dan kecil - Penulisan halaman masih belum berubah - Pengurutan di'engkep'	Py
03	30 April 2026 Kamis	ari siday leatin	Py



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

S1 KEPERAWATAN – S1 KEBIDANAN – PROFESI NERS – PROFESI BIDAN

Kampus : Jalan. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Nomor Kontak: 0821-1790-9060

website: fikes.unigal.ac.id / e-mail: fikes@unigal.ac.id



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

NAMA : Lili Susanti
NIM : 1490125092
PROGRAM STUDI : Profesi Ners

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS GALUH

CIAMIS

2026



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

SI KEPERAWATAN – SI KEBIDANAN – PROFESI NERS – PROFESI BIDAN

Kampus : Jalan. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Nomor Kontak: 0821-1790-9060

website: fikes.unigal.ac.id / e-mail: fikes@unigal.ac.id

FORMULIR PENDAFTARAN SIDANG KARYA ILMIAH AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lili Susanti
Tempat, tanggal lahir : Cilacap 25 Juli 1990
Nomor Induk Mahasiswa : 1490125092
Program Studi : Profesi Ners
Alamat Lengkap : Dusun Igirtugel Selatan Rt 08 Rw 03
Desa Bertajaya, kec. Gandrungmangu Cilacap

Mengajukan permohonan mengikuti Karya Ilmiah Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan dengan judul:

Literature Review : Pengaruh Terapi Mindfulness
Terhadap Penurunan Cemas pasien pre Operasi

Pembimbing I : Asri Aprilia Rohman S.kep, Ners., M.kep
Pembimbing II : Ade Sity Riyantina S.kep, Ners., M.kep

Dengan ini saya lampirkan formulir kelengkapan administrasi sebagai persyaratan untuk mengikuti SIDANG Karya Ilmiah Akhir*.

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Ket : * Coret yang tidak perlu

Mengetahui
Pembimbing I / II,

Asri Aprilia R., S.kep, Ners, M.kep

Ciamis, 30 April 2026
Pemohon,

Lili Susanti S.kep



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

SI KEPERAWATAN – SI KEBIDANAN – PROFESI NERS – PROFESI BIDAN

Kampus : Jalan. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Nomor Kontak: 0821-1790-9060

website: fikes.unigal.ac.id / e-mail: fikes@unigal.ac.id

FORMULIR KELENGKAPAN ADMINITRASI SIDANG KARYA ILMIAH AKHIR

NAMA : Lili Susanti
NIM : 1490125092
PROGRAM STUDI : Profesi Ners

NO	KOMPONEN PRASYARAT	PETUGAS PENGECEKAN	TANDA TANGAN
1	Sertifikat <i>TOEFL</i> , telah tuntas pada stase yang telah diikuti	Wakil Dekan I	
2	Telah melunasi administrasi keuangan dari semester satu sampai semester akhir. (Biaya Stase, KIAN)	Wakil Dekan II	
3	Bebas pinjaman alat laboratorium Fakultas Ilmu Kesehatan	Kepala Laboratorium Keperawatan	
4	Bebas pinjaman perpustakaan Fakultas Ilmu Kesehatan	Kepala Perpustakaan	

LEMBAR PERSETUJUAN
PEMBIMBING

Pada hari ini Kamis tanggal 30 bulan April tahun 2026 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis,

Nama : Lili Susanti
Nomor Induk Mahasiswa : 1490125092
Program Studi : Profesi Ners
Judul : Literatur Review : Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap penurunan Cemas pasien pre Operasi

telah disetujui untuk melaksanakan ujian sidang Karya Ilmiah Akhir.

Demikian agar dilaksanakan dengan sesungguhnya..

Ciamis 30 April 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

Asri Aprilia R, S. Kep. Ners, M. Kes Ade Siti R, S. Kep. Ners, M. Kes

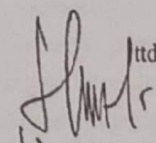


ISIAN DATA PENCETAKAN IJAZAH & TRANSKRIP NILAI

Nama : Lili Suranti
(sesuai Ijazah sebelumnya & AKTE) :
NIM : 1490125092
Tempat, tanggal lahir : Cilacap 25 Juli 1990
(sesuai Ijazah sebelumnya & AKTE) :
Nomor whatsapp : 085227050886
Nomor Induk Kependudukan (NIK) : 330110650790005
Alamat : Jalan Karabakol - Bogora Sari
Rt/Rw : 08 / 03
Dusun : Girtugel Selatan
Desa : Kertayasa
Kecamatan : Gandrungmangu
Kabupaten : Cilacap
Judul KIAN : Literatur Review: Pengaruh Terapi
Mindfulness terhadap penurunan Cemas
pasien pre Operasi

Dengan ini saya menyatakan bahwa data yang saya tulis diatas adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Ciamis, 30 April 2026


Lili Suranti S.Kep

Catatan data yang harus dilampirkan :

- fotokopi Ijazah terakhir, Akte kelahiran KTP, dan KK untuk menjadi data acuan dalam pencetakan ijazah



PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN *ANXIETY* PASIEN PRE OPERASI

Lili susanti*¹ Asri Aprilia Rohman *² Ade Sity Riyantina*³
Camis, Indonesia

Informasi Artikel

Revisi: 24-04-2026

Diperbaiki: 29-04-2026

Diterima: 04-05-2026

*Koresponden

Lili susanti

lilisusanti222@gmail.com

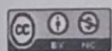
DOI

[https://doi.org/ -](https://doi.org/)

Abstract

Pre-operative anxiety is a common psychological reaction experienced by patients who will undergo surgery. Anxiety is a psychological response often experienced by patients before undergoing surgery due to uncertainty, fear of the procedure, and possible complications. High levels of anxiety in pre-operative patients can negatively impact the patient's physiological and psychological conditions, so effective interventions are needed to overcome them. One non-pharmacological intervention that can be used is mindfulness therapy. Purpose of analysis This study aims to determine the extent of the effect of mindfulness therapy on reducing anxiety in pre-operative patients, based on empirical studies over the past 5 years. The method used is a journal search using the Pubmed, Sciansirect, Scopus databases and scholar articles with topics published in English from 2022-2026 then screened using the Prisma method. The results of this literature review utilize DSVIA by using keywords that are appropriate to the preparation of the report. Articles are selected by journal selection, abstract selection, with inclusion and exclusion criteria, so that the journals found for investigation. Results: Based on the nine journals reviewed, which showed significant results, the data concluded that mindfulness therapy is an effective, safe, and easy-to-implement non-pharmacological intervention in reducing preoperative anxiety in patients. Therefore, mindfulness therapy is recommended as part of holistic nursing care in clinical practice.

Keyword : *Mindfulness and Anxiety and pre operasi*



ISSN:

PENDAHULUAN

Anxiety (Kecemasan) pra-operasi merupakan reaksi psikologis yang umum dialami pasien yang akan menjalani tindakan bedah. Tingkat kecemasan yang tinggi sebelum operasi dikaitkan dengan peningkatan respons fisiologis (mis. tekanan darah dan denyut jantung), kebutuhan anestesi yang lebih tinggi, nyeri pasca-operasi yang lebih berat, serta kemungkinan komplikasi dan lama rawat inap yang lebih panjang (Shebl et al., 2025). Studi observasional dan meta-analisis menunjukkan bahwa insidensi kecemasan pra-operasi bisa sangat tinggi terutama pada kelompok pasien tertentu, sehingga penanganan non-farmakologis menjadi bagian penting dari perawatan pra-operatif (Tukiyo et al., 2025).

Mindfulness praktik kesadaran penuh yang melatih perhatian pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi (mis. teknik pernapasan, body scan,

guided mindfulness) telah dipelajari luas dalam konteks gangguan kecemasan, stres, dan nyeri kronik (Sari et al., 2025). Pada beberapa penelitian dan tinjauan sistematik terbaru, intervensi berbasis mindfulness (MBI) menunjukkan efek mengurangi kecemasan dan, pada beberapa penelitian peri-operatif, juga menurunkan intensitas nyeri atau kebutuhan analgesik pasca-operasi. Hasil-hasil ini memberi dasar teoritis dan praktik untuk menerapkan MBI sebagai intervensi komplementer sebelum operasi (Kecemasan et al., 2025).

Penelitian intervensional di setting pra-operatif menunjukkan hasil yang menjanjikan. Sebagai contoh, tinjauan 2024/2025 menemukan bahwa program mindfulness yang diberikan sebelum tindakan elektif dapat mengurangi skor kecemasan pra-operasi dibandingkan kontrol, meskipun heterogenitas desain (durasi, jenis latihan, pemberian tatap muka vs digital)

membuat generalisasi hasil perlu kehati-hatian (Yohanes & Aini, 2024). Oleh karena itu, diperlukan studi yang rigour (RCT atau kuasi-eksperimental dengan ukuran sampel memadai) yang mengevaluasi efektivitas *mindfulness* khusus pada populasi pra-operasi tertentu (mis. operasi umum, kardiak, caesarean) serta parameter hasil yang jelas (skor kecemasan valid, tanda-tanda fisiologis, outcome pasca-operasi) (Rahmawati & Rosyid, 2025).

Secara praktis, intervensi *mindfulness* pra-operasi menawarkan keuntungan: relatif aman, dapat diberikan singkat (sesi singkat atau modul mobile), dan kompatibel dengan protokol pra-operatif tanpa interaksi obat. Namun, pertanyaan masih terbuka mengenai protokol optimal (berapa sesi, timing relatif terhadap operasi, pemberian oleh terapis vs aplikasi digital) dan transferabilitasnya ke konteks rumah sakit di Indonesia (Nining & Miranty, 2021). Secara keseluruhan, bukti terbaru menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan intervensi yang **aman, mudah diterapkan, tidak berinteraksi dengan obat**, serta dapat diberikan dalam waktu singkat, baik secara tatap muka maupun melalui media digital.

Hal ini menjadikan *mindfulness* sebagai strategi komplementer yang potensial untuk menurunkan kecemasan pra-operasi dan mendukung stabilitas fisiologis pasien sebelum tindakan bedah. Melihat tingginya kejadian kecemasan pra-operatif serta efek positif *mindfulness* berdasarkan berbagai penelitian terbaru, maka penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra-operasi dengan desain *Literature review*.

METODE PENELITIAN

Desain dari penelitian ini yaitu *Desain Literatur Review* (Tinjauan Pustaka). Menurut Borden dan Abbot *Literatur Review* adalah proses meletakkan, Mendapatkan, Membaca dan menilai literatur penelitian yang tertarik dengan ketertarikan peneliti

(Perdani et al., 2021). Hal tersebut sejalan dengan Pendapat Duman Cagdas, yang mengemukakan bahwa *Literatur Review* merupakan suatu kegiatan pencarian topik masalah lalu melakukan dokumentasi dengan menuliskan hasil temuan dengan menggabungkan dan mengevaluasi topik atau masalah yang didapatkan (Perdani et al., 2021). *Literatur Review* tidak hanya bertujuan agar mendapatkan pemahaman teoritis tetapi pemahaman mengenai posisi penelitian terhadap hasil penelitian yang dilakukan oleh orang lain.

Data base Dalam pencarian artikel ilmiah tidak terlepas dari data base. Data base yang digunakan dalam pencarian artikel ilmiah yaitu data base penyedia layanan jurnal internasional yaitu Pubmed dan Squentdirect. Website yang diakses yaitu <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/> dan <https://link.Sqientdirect.com/> *Scopus.com* dan *scholar*.

Artikel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu artikel yang termuat dalam jurnal internasional dengan tahun publikasi 5 tahun terakhir (2022-2026).

Pencarian artikel Ilmiah menggunakan kata kunci. Kata Kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu "*Mindfulness and Anxiety and pre operasi*".

Strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan PICOS, yaitu *Population, Intervention, Comparison, Outcome, Studi design*. Berikut penjabarannya.

Populasi penelitian pada pasien pre-operasi, dengan Intervensi *mindfulness* terhadap penurunan *anxiety*, *Comparison* Tidak terdapat pembanding, dengan Outcome Meditasi *mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan *anxiety* pasien pre op, *Study Design and Publication* menggunakan *Randomized controlled trial*, *Quasi experiment*, *Cross Sectional* dan di publikasi

tahun 2022-2026.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan *literatur review* dari 9 artikel dengan tahun publikasi jurnal Menunjukkan bahwa sebagian besar artikel tentang Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Penurunan *Anxiety* Pasien Pre Operasi dipublikasikan pada tahun 2025 yaitu sebanyak 3 artikel (33,3%), sedangkan artikel paling dipublikasi pada tahun 2022 dan 2023 sebanyak 1 artikel (11,1%), dengan sebagian besar artikel penelitian menggunakan desain *RCT* sebanyak 5 artikel (55,5%) dan Sebagian kecil artikel menggunakan desain *A Quasy eksperimental* sebanyak 4 artikel (44,4%), keseluruhan sample berjumlah 571, instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat Penurunan *Anxiety* Pasien Pre Operasi Sebagian besar Adalah Quesioner sebanyak 8 artikel (88,9%), dan Analisis yang digunakan dalam artikel penelitian sebagian besar analisis uji Wilcoxon sebanyak 4 artikel (44,4 %) dan sebagian kecil analisis non parametric sebanyak 1 artikel (11,1 %).

Pembahasan

Berdasarkan dari sembilan jurnal yang ditelaah menunjukan hasil yang signifikan, Penelitian oleh (Saray Kılıç et al., 2026) menunjukkan menunjukkan bahwa pendidikan berbasis *mindfulness* mungkin terkait dengan pengurangan intrusi kognitif nyeri pascaoperasi dalam perbandingan pra-uji, pasca-uji, meskipun sebagian besar hasil tidak mencapai signifikansi statistic, namun pendi pendidikan berbasis kesadaran (*mindfulness*) dapat meningkatkan kesiapan psikologis pasien sebelum operasi .hal ini sejalan dengan penelitian (Krishnamoorthy et al., 2026) yang menunjukan Terapi *mindfulness* terpandu imersif VR dan MT dapat menjadi teknik yang efektif untuk mengurangi kecemasan pra-operasi pada pasien yang menjalani operasi jantung.

Penelitian lain (Luqyani et al., 2025) Hasilnya menunjukkan Teknik meditasi *mindfulness* dalam penelitian ini efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi dengan anestesi umum. Adapun penelitian lain menurut (Reme et al., 2025) yang menunjukan. Sesi hipnosis singkat sebelum operasi kanker payudara tampaknya lebih efektif daripada *mindfulness* dalam mengurangi kelelahan pascaoperasi, tekanan emosional, dan dosis fentanil. Hipnosis menonjol sebagai intervensi yang menjanjikan, nonfarmakologis, dan aman untuk mengurangi gejala pascaoperasi tertentu.

Penelitian lain yang berjudul "*The effect of mindfulness meditation on dental anxiety during implant surgery: a randomized controlled clinical trial*" oleh (Turer et al., 2023) Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa meditasi kesadaran singkat efektif untuk mengurangi kecemasan terhadap perawatan gigi. Kami percaya bahwa temuan ini akan memberikan bukti berharga untuk memandu penelitian intervensi berbasis kesadaran di masa mendatang di bidang kedokteran gigi, sejalan dengan penelitian lainnya yang menunjukan hasil TMeditasi kesadaran jangka pendek perioperatif dapat meningkatkan kemampuan kesadaran pasien dengan tumor gastrointestinal, meredakan kecemasan dan ketegangan, menurunkan kortisol serum, mengatur tekanan darah dan detak jantung, secara umum mengurangi respons stres psikologis dan fisiologis perioperatif, serta mengendalikan waktu dan biaya rumah sakit(Wang et al., 2024).

Berdasarkan hasil sintesis terhadap 9 jurnal yang telah ditelaah, peneliti berasumsi bahwa terapi *mindfulness* memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi, tidak hanya melalui mekanisme psikologis tetapi juga melalui respon fisiologis tubuh. Peneliti berpendapat bahwa kecemasan pre operasi

pada dasarnya dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap ancaman yang akan dihadapi, sehingga pendekatan yang berfokus pada pengendalian pikiran dan kesadaran diri seperti *mindfulness* menjadi sangat relevan. Dengan meningkatkan kemampuan pasien untuk menerima kondisi tanpa reaksi berlebihan, *mindfulness* membantu mengurangi distorsi kognitif yang sering memperburuk kecemasan.

Selain itu, peneliti mengasumsikan bahwa efektivitas terapi *mindfulness* akan lebih optimal apabila dilakukan secara terstruktur, berulang, dan diberikan dengan pendampingan tenaga kesehatan yang memiliki pemahaman yang baik terkait teknik *mindfulness*. Hal ini karena tidak semua pasien mampu langsung memahami dan mempraktikkan *mindfulness* secara mandiri tanpa arahan yang jelas. Lebih lanjut, peneliti mengasumsikan bahwa penerapan *mindfulness* sebagai intervensi keperawatan komplementer masih belum optimal di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya di ruang pre operasi. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan waktu, kurangnya pelatihan tenaga kesehatan, serta belum adanya standar operasional prosedur (SOP) yang baku.

Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa integrasi terapi *mindfulness* ke dalam praktik keperawatan perioperatif berpotensi besar untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan, khususnya dalam aspek psikologis pasien, serta dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan.

SIMPULAN

Terapi *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi, yang ditunjukkan oleh adanya penurunan skor kecemasan secara signifikan setelah intervensi diberikan.

Mindfulness bekerja melalui mekanisme psikologis dan fisiologis, yaitu dengan membantu pasien memusatkan perhatian pada kondisi saat ini (present moment), mengurangi pikiran negatif, serta menekan aktivitas sistem saraf simpatik sehingga menghasilkan efek relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, P., Ramadia, A., & Fadhli, R. (2021). Efektivitas *Mindfulness Based Intervention*: Doa Memohon Kesembuhan Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di RS Permata Hati. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 126–142.
- Felix, M. M. dos S., Ferreira, M. B. G., de Oliveira, L. F., Barichello, E., Pires, P. da S., & Barbosa, M. H. (2018). Guided imagery relaxation therapy on preoperative anxiety: A randomized clinical trial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2850.3101>
- Hidayah, N., Putri, N. S., & Syakura, A. (2024). Audio Terapi Berbasis *Mindfulness (AdeMs)* Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi Bedah Elektif. 5(2), 476–482.
- Idris, S. (2023). The Relationship Of Knowledge Of Pre-Operative Information With The Anxiety Of Operating Patients At Umum Setio Husodo Hospital In 2023. *Jurnal EduHealth*, 14(04), 783–788. <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/3680>
- Kecemasan, P., Di, P. P., Permata, R. S., Alvionita, P., Ramadia, A., & Fadhli, R. (2025). Efektivitas *Mindfulness Based Intervention*: Doa Memohon Kesembuhan Terhadap. 10(2).
- Krishnamoorthy, B., Abdelghafar, M., Air, R., Halyckyj-Smith, J., Citarella, A., McLaughlin, E., Iles-Smith, H., Elliott, R., Barnard, J., Rajai, A., & Venkateswaran, R. (2026). A randomised pilot study evaluating

- music therapy and virtual reality mindfulness sessions for reducing anxiety and stress in patients undergoing first-time elective cardiac surgery. *Journal of Perioperative Practice*, 36(1–2), 59–67. <https://doi.org/10.1177/17504589251370291>
- Luqyani, H. P., Azizah, A. N., & Riyadi, R. S. (2025). *Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety in Preoperative Patients Undergoing General Anesthesia: A Study at RSUD Wates*. 2(1), 34–41.
- Nandasari. (2019). *PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP SELF REGULATION PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS X YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Nining, I., & Miranty, A. (2021). *Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat pemutusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19*. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15975>
- Oktavia, N. A. (2018). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesepian Remaja di Panti Asuhan*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Perdani, Z. P., Hastuti, H., Kartini, & Yoyoh, I. (2021). *Panduan Literatur Riview Program Studi Pendidikan Profesi Ners*. PT. Nas Media Indonesia Anggota IKAPI.
- Prastika, N. et all. (2021). *Sembuh dari Depresi*. CV Brilian Jaya.
- Rahmawati, Y., & Rosyid, F. N. (2025). *MANAJEMEN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN PRE OPERASI YANG MENGALAMI ANSIETAS*: 9, 4172–4177.
- Reme, S. E., Munk, A., Montgomery, G. H., Schnur, J. B., Falk, R., Smits, M., & Jacobsen, H. B. (2025). Preoperative Hypnosis versus Mindfulness for Reducing Postoperative Symptoms in Breast Surgery: A Randomized Clinical Trial. *Anesthesiology*, 0(3), 559–569. <https://doi.org/10.1097/aln.0000000000005821>
- Saray Kılıç, H., İbrahimoglu, Ö., Mercan, N., & Güneri, G. (2026). The effect of mindfulness-based preoperative education on postoperative pain: a Solomon four-group randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04056-w>
- Sari, D. Y., Novitasari, D., & Kurniawan, W. E. (2025). *Implementasi Guided Imagery terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anestesi*. 5(6), 2501–2508.
- Shebl, M. A., Toraih, E., Shebl, M., Tolba, A. M., Ahmed, P., Banga, H. S., Orz, M., Tammam, M., Saadalla, K., Elsayed, M., Kamal, M., Abdulla, M., & Aiash, H. (2025). *Preoperative anxiety and its impact on surgical outcomes: A systematic review and meta-analysis*. <https://doi.org/10.1017/cts.2025.6>
- Tukiyoa, Faridahb, U., & Karyati, S. (2025). *TEKNIK RELAKSASI L IMA J ARI T ERHADAP T INGGAT K ECEMASAN*. 16, 172–181.
- Turer, O. U., Ozcan, M., Alkaya, B., Demirbilek, F., Alpay, N., Daglioglu, G., Seydaoglu, G., & Haytac, M. C. (2023). The effect of mindfulness meditation on dental anxiety during implant surgery: a randomized controlled clinical trial. *Scientific Reports*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49092-3>
- Wang, X., Lu, Y., Gu, C., Shao, J., Yan, Y., & Zhang, J. (2024). Mindfulness Meditation Reduces Stress and Hospital Stay in Gastrointestinal Tumor Patients During Perioperative Period. *Medical Science Monitor*, 30, 1–17. <https://doi.org/10.12659/MSM.945834>
- White. (2014). *Mindfulness In Nursing: an Evolutionary Concept Analysis*.

Journal of Advanced Nursing, 2, 282–294.

Yohanes, D. suryanto, & Aini, dewi
(2024). *PENERAPAN IMAJINASI*

*TERBIMBING TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN PRE
OPERASI Yohanes*. 6, 77–82