

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

Lili susanti* Asri Aprilia Rohman * Ade Sity Riyantina
Mahasiswa Program Profesi Ners, Dosen Program Profesi Ners Universitas
Galuh Ciamis
Email: lilisusanti222@gmail.com

ABSTRAK

Anxiety (Kecemasan) pra-operasi merupakan reaksi psikologis yang umum dialami pasien yang akan menjalani tindakan bedah. *Kecemasan (anxiety)* merupakan respons psikologis yang sering dialami oleh pasien sebelum menjalani tindakan operasi akibat ketidakpastian, rasa takut terhadap prosedur, serta kemungkinan komplikasi. Tingginya tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisiologis maupun psikologis pasien, sehingga diperlukan intervensi yang efektif untuk mengatasinya. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah terapi *mindfulness*. **Tujuan** untuk menganalisa Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Penurunan *Anxiety* Pasien Pre Operasi dengan, berdasarkan study empiris 5 tahun terakhir. **Metode** yang dilakukan adalah Pencarian jurnal menggunakan database *Pubmed*, *Sciandsirect*, *Scopus* dan *scholar* artikel dengan topik yang diterbitkan dalam bahasa inggris dari tahun 2022-2026 kemudian di screening menggunakan metode Prisma. Hasil *Literature review* ini memanfaatkan DSVIA dengan menggunakan kata kunci yang sesuai dengan penyusunan laporan. Artikel dipilih dengan pilihan jurnal, pilihan abstrak, dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga jurnal yang ditemukan untuk diselidiki. **Hasil** Berdasarkan dari sembilan jurnal yang ditelaah menunjukan hasil yang signifikan, disimpulkan data menunjukan terapi *mindfulness* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi. Oleh karena itu, terapi *mindfulness* direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik dalam praktik klinik.

Kata Kunci : *Mindfullness and Anxiety and pre operasi*

THE EFFECT OF MINDFULNESS THERAPY ON REDUCING ANXIETY IN PRE-OPERATIVE PATIENTS

Literature Review

Lili susanti* Asri Aprilia Rohman * Ade Sity Riyantina
Mahasiswa Program Profesi Ners, Dosen Program Profesi Ners Universitas
Galuh Ciamis
Email: lilisusanti222@gmail.com

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, Sciantisirect, 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 : Mindfullness and Anxiety and pre operasi